KINH NGHIỆM CHỮA UNG THƯ CỦA CÁC BÁC SĨ THEO PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG OHSAWA MACROBIOTICS

* Ủy ban đặc biệt về Dinh dưỡng và Nhu cầu của Con Người, Quốc hội Hoa Kỳ: *"Việc tiêu thụ quá mức những thực phẩm giàu chất béo, đặc biệt là chất béo bão hòa, thực phẩm tinh chế, đường, muối tinh chế và rượu đi kèm với sự phát triển của 6 đến 10 chứng bệnh giết người hàng đầu: bệnh tim, ung thư, huyết áp cao và tai biến mạch não, tiểu đường, xơ cứng động mạch, xơ gan... Ăn uống sai lầm cộng với lối sống buông thả của chúng ta đã trở thành vấn đề chính cho sức khỏe cộng đồng.*

"Vấn đề này không thể nào giải quyết chỉ bằng phương tiện điều trị của y khoa. Sức khỏe của cá nhân lẫn cộng đồng được xác định bởi nhiều yếu tố như sinh học, cách ăn ở, văn hoá xã hội, môi trường sống; trong đó thực phẩm chúng ta ăn là quan trọng hơn cả...

"Nhưng liệu bớt ăn thịt, bớt chất béo bảo hòa, bớt đường, bớt muối tinh chế, và ăn thêm rau quả, thực phẩm giàu chất xơ, nhất là hạt cốc lứt, ăn dầu thực vật có nguy cơ gì không? Không có nguy cơ gì cả, mà trái lại, người ta có thể hy vọng hưởng được những lợi ích tốt lành...".

* Hội Ung thư Hoa Kỳ: *"Hiện nay đã có lý do đúng đắn để cho rằng thói quen ăn uống (kiểu Âu Mỹ hiện đại) góp phần gây bệnh ung thư nơi con người... (Muốn giảm nguy cơ nầy) thì đừng để béo phì, giảm ăn chất béo, bớt uống rượu bia, giảm ăn muối tinh chế, tăng khẩu phần hạt cốc lứt và rau quả lành sạch".*

* Trường Dinh dưỡng Mỹ: *"Phương pháp Thực Dưỡng có thể là cách trị liệu bổ sung có hiệu quả cho y học chính thống hoặc chương trình điều trị ung thư bằng ăn uống".*

* Hội Y học Hoa Kỳ: *"Nhìn chung, ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng là một cách dinh dưỡng lành mạnh".*

* Nhóm nghiên cứu y học Trường Đại học Helsinki, Thụy Điển: *"Những người ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng có thể tránh được những bệnh trầm trọng như ung thư".*

NHÀ OHSAWA MACROBIOTICS
390 Điện Biên Phủ, P. 17, Quận Bình Thạnh
TP.HCM - Đt: (08) 38983809 - VI

sách khai tâm
khai sáng tâm hồn
www.sachkhaitam.com

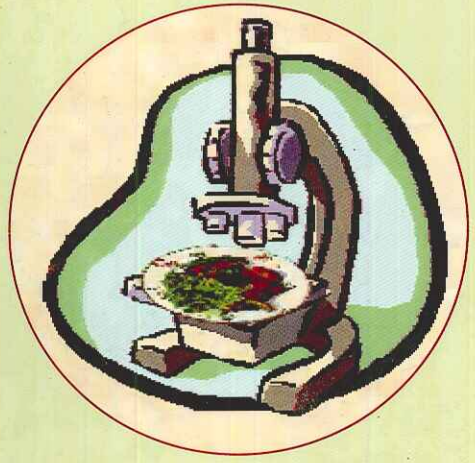
Kinh nghiệm chữa ung thư
119020 010193
19,000 VND

NGÔ ÁNH TUYẾT — KINH NGHIỆM CHỮA UNG THƯ CỦA CÁC BÁC SĨ — NXB THỜI ĐẠI

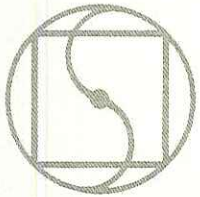
NGÔ ÁNH TUYẾT
biên soạn

KINH NGHIỆM CHỮA UNG THƯ

CỦA CÁC BÁC SĨ THEO PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG OHSAWA MACROBIOTICS



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI



NHÀ OHSAWA
MACROBIOTICS
VIỆT NAM

NGÔ ÁNH TUYẾT
biên soạn

KINH NGHIỆM CHỮA UNG THƯ CỦA CÁC BÁC SĨ THEO PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG OHSAWA MACROBIOTICS

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI
(TÁI BẢN LẦN 3)

LỜI DẪN NHẬP

"Như Giáo sư Ohsawa đã nói: "Bệnh ung thư thật sự là đại ân nhân của nhân loại, vì chứng bệnh này kiềm hãm tốc độ phát triển tai hại của nền văn minh hiện đại, cứu chúng ta thoát khỏi cảnh diệt vong do tư tưởng tôn sùng vật chất quá đáng đem lại, cái tư tưởng không biết đến Sự Sống và Trật Tự Vũ Trụ tức Luật Thiên Nhiên", chính bệnh ung thư giúp con người mở rộng tầm nhìn để thấy được nguyên nhân của bệnh cũng như những tai họa xảy đến cho mình; từ đó, người ta mới chịu khó nghĩ suy và tìm ra đầu mối dẫn tới một cuộc đời yên vui lành mạnh".

Anh Minh Ngô Thành Nhân

Đến nay, đường lối chăm sóc sức khỏe toàn cầu đã chuyển hướng. Những cơ quan y tế hàng đầu trên thế giới kể cả Tổ Chức Y Tế Thế Giới WHO của Liên Hiệp Quốc đã phát hành những văn bản chính thức hướng dẫn chấn chỉnh cách ăn ở tương tự PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG OHSAWA -MACROBIOTICS để phòng ngừa và chữa trị bệnh tật Đồng thời, công chúng biết tự lo cho sức khỏe mình hơn, thay vì phó mặc hoàn toàn vào tay thầy thuốc. Trong một văn bản công bố trên mạng mới đây, Hội Ung Thư Mỹ thông báo: "Những người ủng hộ Phương pháp Thực Dưỡng cho rằng phương pháp này có thể ngăn ngừa và chữa trị ung thư, làm hưng vượng thể chất lẫn tinh thần. Một mục đích quan trọng của cách ăn Thực Dưỡng là quân bình Âm Dương, hai dạng năng lượng căn bản và bổ túc nhau hiện diện trong con người, thực phẩm và vạn vật.

Nên xem phương pháp Thực Dưỡng là một cách sống chứ không chỉ có ăn với uống".

Ăn uống lành sạch, tập luyện thân thể, lắng yên tâm trí đã trở thành một phần nổi bật trong xu hướng này. Hơn nữa, càng ngày càng có nhiều y bác sĩ và chuyên viên y tế nghiên cứu thực hành PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG và đưa ra những đề nghị hữu ích; trong số đó có những người đã áp dụng phương pháp này chữa bệnh ung thư cho chính mình hoặc cho người khác với kết quả khả quan. Những trang sách sau đây sẽ trình bày lời tâm tình và kinh nghiệm của một số y bác sĩ tiêu biểu.

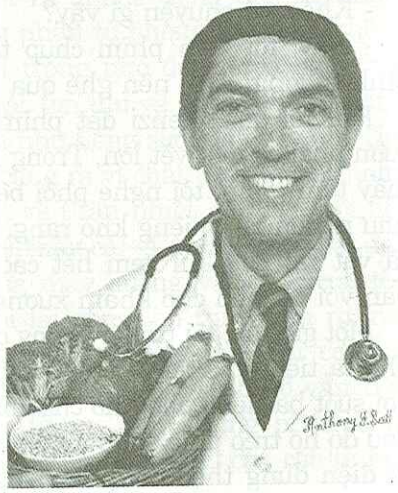
NHÀ OHSAWA
THE MACROBIOTIC CENTER OF VIETNAM
390 Điện Biên Phủ, Phường 17, Quận BìnhThạnh,
TP. HCM - ĐT: (08) 38983809 - VIỆT NAM
Hướng dẫn thực hành
PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG
có sách báo và món ăn thức uống

1

TÔI TỰ CHỮA LÀNH BỆNH UNG THƯ

Đối với một bác sĩ trưởng, không gì đáng ngạc nhiên và khó chịu cho bằng khi hay tin mình đã mắc bệnh ung thư không còn sống bao lâu nữa. Các bác sĩ cộng sự của ông còn ngạc nhiên hơn khi biết thủ trưởng đã áp dụng Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa tự chữa lành bệnh cho mình. Cuộc mạo hiểm thú vị này là của Bác sĩ Anthony J. Sattilaro, *giám đốc một bệnh viện lớn ở Philadelphia, Hoa Kỳ. Ông kể lại chuyện này với vẻ chân thành và không có ý nêu mình làm gương. Tuy thế, một hội nghị gồm 8000 bác sĩ khoa ung bướu nhóm họp tại Seattle, Hoa Kỳ đã phải công nhận tầm quan trọng của ăn uống trong phòng ngừa và chữa trị bệnh ung thư.*

Như thường lệ từ hai năm nay, sáng ngày 23 tháng 5-1978 tôi thức dậy thì nghe nơi lưng đau âm ỉ. Nuốt xong hai viên thuốc giảm đau, tôi cạo râu, thay quần áo và dắt xe đạp vào thang máy khu nhà tôi ở, cạnh quảng trường Rittenhouse. Gần đây, tôi có thói quen đạp xe đến Hội liên hiệp công đoàn Union League ăn sáng rồi đi làm luôn.



Nên xem phương pháp Thực Dưỡng là một cách sống chứ không chỉ có ăn với uống".

Ăn uống lành sạch, tập luyện thân thể, lắng yên tâm trí đã trở thành một phần nổi bật trong xu hướng này. Hơn nữa, càng ngày càng có nhiều y bác sĩ và chuyên viên y tế nghiên cứu thực hành PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG và đưa ra những đề nghị hữu ích; trong số đó có những người đã áp dụng phương pháp này chữa bệnh ung thư cho chính mình hoặc cho người khác với kết quả khả quan. Những trang sách sau đây sẽ trình bày lời tâm tình và kinh nghiệm của một số y bác sĩ tiêu biểu.

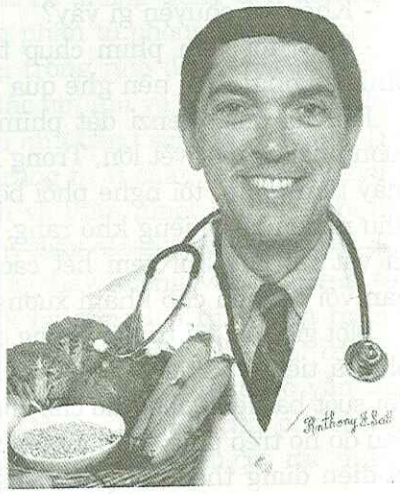
NHÀ OHSAWA
THE MACROBIOTIC CENTER OF VIETNAM
390 Điện Biên Phủ, Phường 17, Quận BìnhThạnh,
TP. HCM - ĐT: (08) 38983809 - VIỆT NAM
Hướng dẫn thực hành
PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG
có sách báo và món ăn thức uống

1

TÔI TỰ CHỮA LÀNH BỆNH UNG THƯ

Đối với một bác sĩ trưởng, không gì đáng ngạc nhiên và khó chịu cho bằng khi hay tin mình đã mắc bệnh ung thư không còn sống bao lâu nữa. Các bác sĩ cộng sự của ông còn ngạc nhiên hơn khi biết thủ trưởng đã áp dụng Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa tự chữa lành bệnh cho mình. Cuộc mạo hiểm thú vị này là của Bác sĩ Anthony J. Sattilaro, *giám đốc một bệnh viện lớn ở Philadelphia, Hoa Kỳ. Ông kể lại chuyện này với vẻ chân thành và không có ý nêu mình làm gương. Tuy thế, một hội nghị gồm 8000 bác sĩ khoa ung bướu nhóm họp tại Seattle, Hoa Kỳ đã phải công nhận tầm quan trọng của ăn uống trong phòng ngừa và chữa trị bệnh ung thư.*

Như thường lệ từ hai năm nay, sáng ngày 23 tháng 5-1978 tôi thức dậy thì nghe nơi lưng đau âm ỉ. Nuốt xong hai viên thuốc giảm đau, tôi cạo râu, thay quần áo và dắt xe đạp vào thang máy khu nhà tôi ở, cạnh quảng trường Rittenhouse. Gần đây, tôi có thói quen đạp xe đến Hội liên hiệp công đoàn Union League ăn sáng rồi đi làm luôn.



Sáng hôm đó, đường rất đông người; vừa đến một ngã tư, bất ngờ có người băng qua trước mặt. Tôi lách càng xe cố tránh thì đâm vào một ổ gà trên đường ngã xuống. Tay và hông bị xóc mạnh, tôi đứng dậy, phủi bụi và gỡ mấy viên nhựa đường còn dính ở lòng bàn tay. Tinh hoàn (hòn dái) bên phải đau tức dữ dội nhưng tôi cố đạp xe đến nơi làm việc. Khi đến bệnh viện, lưng và háng vẫn còn đau, tôi liên lạc ngay với phòng quang tuyến. Vài ngày sau tôi cho chiếu điện, thử gan và máu rồi trở lại văn phòng làm việc.

Tôi mới nhận chức giám đốc bệnh viện Methodist từ 6 tháng nay, còn trước đây tôi làm trưởng khoa gây mê suốt 13 năm trời. Ngày hôm đó tôi phải lo đối đầu với cuộc sát hạch đầu tiên đúng nghĩa của nó. Bộ y tế Bang Pennsylvania mở cuộc thanh tra nha sở, các phòng ban và nhân viên.

Tôi đang lo lắng về cuộc thanh tra này hơn là việc khám nghiệm cơ thể của chính mình thì chuông điện thoại reo lên. Bác sĩ Anthony Renzi, trưởng khoa quang tuyến đang đợi ở đầu dây, ông hỏi:

- Tony này, anh thấy trong người ra sao?

- Khỏe, có chuyện gì vậy?

- Này, tôi xem phim chụp thấy ngực anh không được bình thường. Anh nên ghé qua tôi một chút.

Khi tôi đến, Renzi đặt phim lên máy rọi, tôi thấy nơi sườn phải có một vết lớn. Trong lúc cùng Renzi thảo luận về mấy tấm phim, tôi nghe phổi bên phải có khác lạ. Hơi thở như nghẹn lại, miệng khô rang, tôi cố nén chịu và nới lỏng cà vạt ra. Sau khi xem hết các phim quang tuyến, Renzi bàn với tôi nên cho khám xương ngay, tôi đồng ý.

Một giờ sau, tôi trở lại phòng quang tuyến. Renzi và người phụ tá tiêm vào người tôi một chất thuốc nhuộm. Tôi phải đợi suốt ba tiếng đồng hồ cho chất thuốc thấm khắp cơ thể. Sau đó họ treo phía sau tôi một cái máy giống như cái công-tơ điện dùng theo dõi phản ứng của thuốc nhuộm. Trong

trường hợp một người bị bệnh ung thư thì chất thuốc nhuộm sẽ tụ lại những nơi có tế bào ung thư. Khi máy rà chĩa vào những nơi có thuốc nhuộm tụ lại thì kêu lên giòn giã ồn ào. Nếu không có ung thư thì thuốc lan đều khắp cơ thể và máy chỉ phát ra những tiếng tích tắc nhẹ nhàng, đều đặn.

Tôi nằm dài trên chiếc bàn hẹp dưới cái máy, người gần như trần truồng, chỉ mặc độc chiếc áo bệnh viện. Tôi cảm thấy lạnh và sốt ruột, người run cầm cập như đang nằm trên khối nước đá. Tôi ngước mắt nhìn cái máy. Đầu cảm ứng của máy hình thù như một cái trống nhỏ được nối liền với một máy vi tính dùng để phân tích dữ kiện, một máy chiếu gắn trên máy vi tính sẽ cung cấp hình rọi của bệnh nhân. Ung thư sẽ hiện lên màn ảnh của máy chiếu dưới hình thức những vết đen. Nếu người khỏe mạnh máy sẽ chiếu một hình người trong rõ. Tôi thầm khấn nguyện trời đất. Ngay trước khi Renzi cho máy chạy, để tự trấn an, tôi thầm nhủ với mình rằng: Đã là bác sĩ thì không bao giờ có bệnh.

Renzi bật cần mở máy. Như con vật khổng lồ đột nhiên tỉnh giấc, máy bắt đầu phát ra những tiếng tích tắc chậm rãi như đang thu lấy những phân tử phóng xạ trong không khí. Đầu cảm ứng hình cái trống nhỏ được treo ngay đầu tôi. Bỗng nhiên tiếng tích tắc êm dịu và rời rạc biến thành những âm thanh cuồng loạn như tiếng súng liên thanh. Tim tôi đập mạnh, da sởn ốc và căng ra vì chất nội tiết adrenalin đột nhiên được phóng thích và thân nhiệt bốc cao. Tôi liếc nhìn màn ảnh và sợ hãi khi thấy cái gì như là một vết đen ở ngay đỉnh đầu. Renzi đưa máy xuống vai phải của tôi. Tiếng kêu im đi một lúc rồi lại vang lên thật man rợ, nơi xương ức, lưng, sườn phải cũng đều như thế. Tôi co rúm người như thể bị sốc, nhưng những âm thanh đó vẫn tiếp tục xoáy sâu vào người tôi. Dường như chúng phát ra từ ngay giữa não tôi và chính đấy là tiếng kêu của các tế bào ung thư báo cho biết sự hiện diện của chúng.

Tôi ngồi dậy, bước xuống bàn và cảm thấy buồn nôn. Nhưng tôi cố nén và cùng Renxi xem lại các kết quả. Theo máy rà thì tôi có những vết ung thư ở sọ, xương ức và lưng. Sau đó, Renzi đến gặp tôi tại văn phòng và tìm cách an ủi. Dáng điệu ông không được tự nhiên, dường như muốn thở mạnh mà không thở được, ông nói với tôi:

- Tony này, thật tình mà nói thì cũng chưa kết luận được gì qua buổi khám xương này. Hy vọng máy rà đã phản ứng theo một hoạt động còn lành của mô xương. Chúng ta chưa thể quyết chắc được trước khi giải phẫu. Xin đừng suy luận vẩn vơ trước khi biết rõ sự thật. Đồng ý không Tony?

- Đồng ý! - Tôi lẩm bẩm và mơ hồ nghe tiếng mình lẫn lộn trong mớ âm thanh của máy còn vang vọng trong đầu.

Sáng hôm sau, tôi đem tất cả các kết quả xét nghiệm đến cho bác sĩ riêng, Bác sĩ Sheldon Lisker. Là bác sĩ khoa nội và ung thư, một chuyên viên chẩn đoán và trị liệu u bướu, Lisker vừa là bác sĩ riêng, vừa là bạn thân của tôi từ cuối năm 1960. Ông khám người tôi và chú trọng đến hòn dái sưng bên phải lúc bấy giờ cũng căng cứng khác thường. Ông cho biết những thử nghiệm máu cho thấy mức phosphatase lên rất cao, chứng tỏ có khả năng bị ung thư và gan có những hoạt động không bình thường, cũng có những dấu hiệu mà ông đã thấy trong lần thử gan cho tôi vào dịp hè năm ngoái; rồi ông cầm những tấm phim của máy rà đặt vào máy rọi.

Ông nói: "Anh Tony này, sau khi xem kỹ tất cả, tôi đành cho anh biết là tôi ngờ anh bị ung thư ở tinh hoàn và tuyến tiền liệt. Nguy hiểm là ung thư phân tán ở nhiều nơi trong cơ thể như mấy tấm phim cho thấy. Tôi khuyên anh nên cho cắt bỏ tinh hoàn và mổ tuyến tiền liệt ngay".

Bác sĩ Lisker và tôi còn bàn bạc thêm về các dữ kiện. Có hai điều trong bệnh tình của tôi xem ra có vẻ mâu thuẫn với mô hình cổ điển của bệnh ung thư tinh hoàn và tuyến tiền liệt. Ung thư tinh hoàn thường không lan qua xương, trong

khi phim quang tuyến lại cho thấy có vết u ở xương. Còn ung thư tuyến tiền liệt thường không có ở những người da trắng cỡ tuổi tôi, mới 46 tuổi. Người da trắng ít khi mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt trước tuổi 50. Nếu có những người dưới 50 tuổi thì khác với trường hợp của tôi và nguy hiểm hơn nhiều so với bệnh ở những người cao tuổi, nó thường giết nạn nhân trong vòng 2-3 năm sau khi phát hiện.

Lisker cố an ủi tôi, nhưng cả hai chúng tôi đều biết rằng dù chịu đựng giải phẫu đi chăng nữa, tôi cũng không thể ăn mừng lễ thọ ngũ tuần của tôi.

Phòng mạch của Sheldon Lisker ở gần nhà tôi. Từ biệt ông, tôi thả bộ về quảng trường Rittenhouse. Hôm đó là ngày đầu ngày tháng 6, trời Xuân nắng ấm. Ghế đá công viên đầy những người ngồi ăn trưa dưới bóng cây. Một làn gió nhẹ lào xào lướt qua mấy tán lá. Tôi thầm nghĩ là một ngày lý tưởng để căng buồm lướt gió.

Ở góc phố, một nghệ sĩ đang trưng bày các tác phẩm. Tôi dừng lại xem và chú ý đến bức tranh sơn dầu vẽ hai người chơi quần vợt; trong lòng muốn mua, tôi sắp hỏi họa sĩ giá cả thì một ý nghĩ mà tôi cố gắng xua đuổi khỏi tâm trí một cách vô vọng chợt đến với tôi: Mày sắp chết đến nơi rồi, mua sắm mà làm gì? Tôi vội vàng quay gót về nhà.

Chiều hôm đó, tôi gọi điện cho Bác sĩ John Prehatry, trưởng khoa phẫu thuật ở bệnh viện của tôi, để nhờ mổ tinh hoàn và tuyến tiền liệt, tôi đành cho cắt bỏ tinh hoàn. John và tôi thỏa thuận về cuộc mổ vào thứ ba tới. Sau đó, tôi lo thu xếp để ngày thứ hai vào nằm Bệnh viện Methodist như là những bệnh nhân khác.

Vào cuối tuần, tôi lái xe về nhà nghỉ riêng ở Long Beach Island, Bang New Jersey để nghỉ ngơi và ghé thăm cha mẹ sống gần đó. Thật trớ trêu, cha tôi đang chết dần chết mòn vì bệnh ung thư từ sáu tháng nay, nên tôi không dám cho mẹ biết là tôi cũng đang mang bệnh ung thư. Lẽ ra phải nói

rõ với bà là tôi sắp vào nằm bệnh viện thì tôi nói trớ là bận đi công tác trong hai ba tuần và khi về sẽ báo cho bà hay.

Tuần sau, tôi được chính nhân viên trong bệnh viện của mình giải phẫu tinh hoàn bên phải, các u bạch tuyến nằm bên háng cũng bị cắt bỏ, tuyến tiền liệt cũng được mổ xuyên qua ruột. Khi đem phân tích, tuyến tiền liệt cũng bị ung thư. Bước tiếp theo cũng quá rõ ràng, xương sườn số 6 bên phải rồi đây cũng cắt bỏ nếu ung thư đã lan sang những nơi được máy rà chỉ định. Chỉ còn một cách duy nhất là mổ lấy xương sườn ra xét nghiệm.

Ngày 13 tháng 6, tức là sau lễ sinh nhật lần thứ 47 của tôi một ngày, xương sườn bị mổ ra xem, trên mặt xương có một cục u to bằng quả mận. Người ta lấy khúc xương có cục u gởi đến phòng xét nghiệm nghiên cứu. Nếu cục u là lành tính thì hy vọng máy rà đã phản ứng theo hoạt động còn lành của mô xương và ung thư tuyến tiền liệt sẽ được chữa khỏi bằng phẫu thuật. Kết quả của phòng xét nghiệm sẽ kết luận và quyết định điều đó.

Một tuần sau, Bác sĩ Prehatry, người đã mổ cho tôi, đến thăm tôi tại phòng bệnh. Ông ngồi xuống cạnh giường và trước khi nói, ông nhìn thẳng vào tôi, có lẽ để tôi kịp nhận ra những điều bất thường trên mặt ông. John nói :

- Anh Tony này, thật đáng buồn khi phải cho anh hay điều này, xương sườn đã bị ung thư!

Cuộc giải phẫu đã xác nhận những điều chẩn đoán: Ung thư tuyến tiền liệt thời kỳ 4 (D) tức thời kỳ cuối. Thế là tôi biết mình chỉ còn sống được từ 18 tháng đến 3 năm nữa thôi.

- Tuyệt vọng quá John ơi! –Tôi vừa nói vừa ứa nước mắt.

Bác sĩ John Prehatry im lặng một lát rồi nói thêm: "Tôi đã bàn với Bác sĩ Lisker, ông cũng đồng ý là cắt bỏ luôn cả tinh hoàn bên kia".

Sáng hôm sau tôi phải lên bàn mổ lần thứ ba chỉ trong 3 tuần. Lần giải phẫu này, gọi theo danh từ chuyên môn là

giải phẫu tinh hoàn, mất gần một tiếng đồng hồ. Tôi được cho về phòng lúc 2 giờ.

Đến gần trưa, ảnh hưởng của thuốc mê mới hết, nằm dài trên giường, tôi suy nghĩ miên man. Tôi không còn toàn vẹn nữa, nhân phẩm đã bị giảm sút. Mình sẽ ra sao? Số phận đó tôi thừa biết. Tôi bật lên khóc nức nở, từng mảng lớn của cuộc sống đã tan tác trôi đi. Trong cơn xúc động bực tức, tôi la lên: "Không, trời ơi, không...!".

Tôi nằm điều trị suốt mùa hè hầu như nhờ vào percodan, một loại ma túy giảm đau. Vào nằm bệnh viện là cốt giảm cơn đau, thế mà giờ đây tôi đau đớn hơn bao giờ hết. Nỗi đau đớn chi phối mọi hành vi của tôi. Cứ 6 tiếng đồng hồ là tôi nốc 2 viên percodan, tác dụng giảm đau an thần của thuốc cũng làm tôi khỏe khoắn, thoải mái; và kỳ lạ là những ưu tư như được nhét kín vào những ngăn kéo nhỏ trong não. Đời sống lại trở nên êm dịu, nhưng sự khỏe khoắn đó không lâu dài, 2-3 giờ sau hiệu quả của percodan giảm đi thì tôi lại rơi vào trạng thái chán chường trống vắng và người suy nhược hẳn, những triệu chứng này quá quen thuộc với tôi vì tôi đã từng chứng kiến cảnh đớn đau ngất ngoải của cha tôi.

Ngày cuối tháng bảy, cha tôi lên cơn đau não cần được cấp cứu, hai mẹ con quyết định đưa ông vào Bệnh viện Methodist. Chính hôm đó, tôi nói cho mẹ biết tôi cũng mắc bệnh ung thư. Tôi đoan chắc với bà:

- Mẹ đừng lo, bệnh nằm yên một chỗ và đã cắt đi rồi.

Mẹ tôi bảo: "Thế chẳng phải mẹ con mình từng nói về bệnh tình cha con đó sao: Bệnh nằm yên, đừng lo". Im lặng một lát rồi bà nói thầm:

- Cha con biết hết rồi!

- Biết cái gì?

- Cha biết con bị ung thư, ông đã cho mẹ hay khi gặp con lần cuối. Ông nói: Tony cũng mắc bệnh đó.

Tôi nghĩ thì ra người bệnh và người hấp hối hiểu rõ nhau.

Ngày 7 tháng 8 cha tôi qua đời. Ngày 8 tháng 8 chúng tôi cử hành tang lễ tại nhà thờ St. Francis ở Long Beach Island. Ngày hôm sau, chúng tôi an táng ông trong nghĩa trang gia đình ở Hopelawn, Bang New Jersey. Buổi chiều nóng và ẩm, người tôi phờ phạc. Bệnh ung thư dường như không chịu buông tha, tôi đau nhức vô cùng, đưa đám cha mà cứ ngỡ là đưa đám mình.

Trên đường tôi lái xe men duyên hải phía Tây trở lại Philadelphia, có hai người đứng bên vệ đường xin quá giang, cả hai đều còn trẻ trạc độ 20, tóc phủ tai, bận quần jean áo pull. Thường thì tôi lờ đi vì chúa ghét bọn trẻ để tóc dài và có thái độ lấc cấc, nhất là vì họ hay chỉ trích nghề nghiệp của tôi. Nhưng hôm đó, không hiểu sao tôi lại cho đi nhờ. Tôi đã không ngờ hai thanh niên này mang một sứ mệnh trọng đại bước vào đời tôi.

Sean McLean ngồi phía trước với tôi, còn Bill Bochbracher nằm dài ở băng sau mà ngủ. Mc Lean cùng tôi trò chuyện. Thì ra hai anh chàng vừa học xong khóa dạy nấu ăn tự nhiên do Quán Cơm Thực Dưỡng Seventhinn tại Boston bảo trợ. Về phần mình, tôi cho Mc Lean biết là tôi vừa chôn cha mình xong và tôi cũng sắp chết vì ung thư.

Người bạn đồng hành đáp lại với vẻ bất cần đời: "Thưa ông bác sĩ, xin biết cho là ông không cần phải chết. Bệnh ung thư có quái gì khó chữa đâu!".

Tôi nhìn cậu ta như nhìn đứa trẻ khờ dại. Tôi thầm nghĩ: Một chú bé nấu bếp mới 20 tuổi đầu mà biết gì về bệnh ung thư! Tôi cho rằng do tính bốc đồng của tuổi trẻ mà cậu ta có luận điệu như vậy. Tôi bảo cho cậu ta biết :

- Sean này, thật ra bệnh ung thư rất khó trị, hàng năm có chừng 400.000 người chết vì nó. Nó là tên sát nhân số 2 ở Hoa Kỳ. Không dễ giải quyết đâu, chú tin tôi đi!

Sean đáp lại: "Xin ông nghe tôi. Bệnh ung thư chỉ là kết quả hiển nhiên của lối ăn uống sai lầm. Khi ông ăn nhiều

thịt, hàng lô món ăn chế từ sữa, trứng, thực phẩm tinh chế làm với đường và bột trắng, cùng những thứ có nhiều hóa chất bảo quản, phụ gia thì ông phải mang bệnh ung thư, nếu trước đó không chết vì đau tim".

Cậu ta khẳng định: "Chính thức ăn độc hại gây ra ung thư, nhưng ông có thể đảo ngược tình hình bằng cách thay đổi ăn uống và chỉ ăn hạt cốc lứt với rau củ. Rất nhiều người đã làm như vậy và ông cũng nên làm như họ".

Khi người khách quá giang xuống xe, tôi quên ngay lời khuyên nhủ của cậu ta. Trong 20 năm lăn lộn trong ngành y, tôi từng gặp đủ loại lang băm; vì vậy, tôi bỏ ngoài tai những lời Mc Lean đã nói.

Vài ngày sau, mang cái lưng đau nhức trở về nhà, tôi được người gác dan trao một tấm giấy báo bưu phẩm và cho biết có một gói quà đang đợi tôi ở phòng bưu điện với 67 xu cước. Gói quà của Mc Lean. Mở ra tôi thấy một cuốn sách nhan đề: "*Những Hiệu Nghiệm Kỳ Diệu của Phương Pháp Thực Dưỡng đối với Bệnh Ung Thư*".

Phương pháp Thực Dưỡng à? Không biết có phải cái lối ăn uống điên khùng gạo lứt muối mè không? Tôi vào phòng khách, vất vả nằm xuống đi-văng lật sách ra xem.

Thì ra "*Những Hiệu Nghiệm Kỳ Diệu của Phương Pháp Thực Dưỡng đối với Bệnh Ung Thư*" là một tập sách nhỏ đăng tải mấy bức thư chân tình của những người nhờ phương pháp Thực Dưỡng Ohsawa trị lành bệnh ung thư, đa số là những bệnh nhân bị giới bác sĩ cho là vô phương cứu chữa. Tôi đọc lướt toàn bộ tập sách rồi chực ném vào sọt rác thì thấy tên của bác sĩ Ruth Schaefer nên quyết định gọi cho bà. Có giọng đàn ông đáp lại. Tôi nói: "Alô, có bác sĩ Ruth Schaefer ở nhà không ?".

- Ông quen với vợ tôi à? - Thì ra ông Schaefer .

- Ồ không! Nhưng tôi vừa mới đọc được bức thư chân tình của bà nhà đăng trong cuốn "Những hiệu nghiệm kỳ diệu

của phương pháp Thực Dưỡng đối với bệnh ung thư". Xin ông cho được tiếp chuyện với bà nhà về chuyện này.

Ông ta nói: "Rất tiếc là bà xã tôi không có mặt ở đây. Bà ấy đang nằm chờ chết vì ung thư ở bệnh viện".

- Ồ ! Tôi biết ngay mà. Cảm ơn ông giúp giải đáp thắc mắc của tôi. Phương pháp Thực Dưỡng không trị được ung thư – Tôi định gác máy thì ông Schaefer gọi giật lại:

- Hãy nghe tôi, thật ra nó rất hiệu nghiệm. Trong lúc bà xã tôi áp dụng cách ăn uống này, quả là nó đã giúp ích cho bà ấy. Đúng là bà ấy có dấu hiệu khả quan. Nhưng bà ấy không theo nổi, bà ấy ngán mấy món đó.

Tôi hỏi: "Thế ông cho là nó đáng được lưu tâm? Tôi cũng sắp chết vì bệnh ung thư đây".

Ông Schaefer trả lời: "Vâng, đúng vậy". Rồi ông cho tôi số điện thoại của Denny Waxman, Trưởng Trung Tâm Thực Dưỡng Philadelphia.

Tôi quay số gọi Denny Waxman, và thế là tôi bước vào thế giới kỳ lạ của phương pháp Thực Dưỡng. Suốt 7 tháng tôi ăn cơm chung với gia đình Waxman, chia xẻ thức ăn của họ và nghe giảng lý thuyết của phương pháp Thực Dưỡng. Vì bệnh tình của tôi quá trầm trọng, nên Denny Waxman và vợ là bà Judy cố gắng cho tôi ăn theo phương thức gần như triệt để. Mọi thứ tôi hay ăn và thích ăn nhất đều bị loại trừ như thịt, sản phẩm sữa, hạt cốc đã tinh chế như bánh mì trắng và các loại bánh làm bằng bột trắng, đường, mỡ, hạt béo, trái cây, nước uống có ga, những thức ăn có gia vị tổng hợp và hóa chất bảo quản. Rượu là món cấm kỵ. Chế độ ăn uống của tôi chỉ gồm 50-60% là hạt cốc lứt, nhất là cơm gạo lứt , 25% rau củ trồng tự nhiên ở địa phương đã nấu chín, 15% đậu và rong biển, phần còn lại là xúp tương misô, muối mè (muối vừng) và các loại gia vị thiên nhiên.

Tôi nghĩ là đã phó mình vào tay một nhóm lang băm. Nỗi khốn cùng dễ dàng biến tôi thành một con mồi. Nhưng lâm

ngõ bí, tôi không thể nào làm khác được. Hoặc là chết hoặc là phải thử một cái gì đó khác với những cái mà tôi đã thử. Duy có điều chắc chắn đây là cái khác đó. Đến ăn tại nhà Waxman, tôi gặp nhiều bạn gạo lứt nhiệt tình, nghe họ nói về triết lý Thực Dưỡng mà lòng vẫn hồ nghi. Bệnh ung thư theo tôi biết qua sách vở thì vô cùng phức tạp, ở đây chỉ được xem như một trường hợp điển hình trong muôn vàn bệnh trạng được giải thích bằng quan điểm quân bình Âm Dương.

Sự thiếu lòng tin vào khả năng trị liệu của phương pháp Thực Dưỡng thay đổi dần dần mỗi khi nghe Waxman đào sâu lý thuyết. Ông khởi sự nói về lịch sử dinh dưỡng ở Hoa Kỳ để chứng minh từ đầu thế kỷ đến nay, cách ăn uống đã suy thoái trầm trọng. Vào năm 1900, người Mỹ chỉ ăn hạt cốc lứt, rau quả tươi; còn những món như thịt đỏ, sản phẩm sữa, có hóa chất nhuộm và thuốc bảo quản, chỉ chiếm một tỷ lệ rất nhỏ. Thức ăn như vậy gồm phần lớn là chất bột phức hợp (complex carbohydrat) lấy từ gạo mì lứt, gạo tẻ lứt, gạo mạch và khoai.

Do công cuộc kỹ nghệ hóa của thế kỷ 20, đường lối dinh dưỡng càng ngày càng nghiêng về những sản phẩm tổng hợp. Hiện nay, phần lớn những thức ăn của ta đều bị nhiễm hóa chất hoặc phân hóa học và thuốc trừ sâu. Rau củ bị tụt xuống làm thức ăn phụ, trong khi thịt được xem là thức ăn chính. Người Mỹ trở nên quen ăn thịt và thức ăn gốc động vật, đến nỗi 40% số calo mà họ tiêu thụ được lấy từ mỡ động vật, phần còn lại thì lấy từ hạt cốc xay xát trắng, rau quả đóng hộp, đường và hóa chất nhân tạo.

Đồng thời bệnh tật cũng bộc phát dữ dội, nhất là bệnh tim mạch và ung thư. Waxman xác nhận rằng số lượng bệnh nhân tăng vọt là do sự suy thoái từ trong cách dinh dưỡng hiện nay của người Mỹ. Ở những xứ người ta ăn uống giống như phương pháp Thực Dưỡng, bệnh tim mạch và ung thư rất hiếm. Phương pháp Thực Dưỡng quan niệm rằng

muốn chận đứng cơn suy thoái này chỉ cần ăn uống đúng cách và có cuộc sống lành mạnh. Waxman cho rằng bệnh ung thư chỉ là tình trạng mất quân bình trong cơ thể do ăn uống sai lầm. Sự quân bình sẽ được phục hồi khi ta chỉ ăn những thức ăn giúp cơ thể loại bỏ được các chất độc do thức ăn tinh chế, mỡ, hóa chất tổng hợp đem vào.

Chấp nhận luận cứ của Waxman đối với tôi là cả vấn đề. Bảo rằng thức ăn là nguyên nhân sâu xa của bệnh ung thư thì quá đơn giản và khó tin so với những nghiên cứu của y học (Tây y) về nguồn gốc của bệnh này. Waxman lại không đề cập đến các nguyên nhân khác như di truyền, virút và những yếu tố gây ung thư hiện diện trong môi trường sống. Sau cùng phương pháp Thực Dưỡng đòi hỏi niềm tin mà tôi lại không tin tưởng mấy. Tôi không thể tin mấy người này (hầu hết không được đào tạo tối thiểu về khoa học) lại có thể giải quyết được một vấn đề đã làm các bậc trí thức sáng suốt nhất nước Mỹ phải bó tay.

Tuy vậy, tôi chấp nhận ăn cơm tại nhà Waxman. Tôi không còn quyền lựa chọn khi cái chết đã gần kề. Trong cơn tuyệt vọng, người ta không thể giữ mãi óc thành kiến, sự tự cao vì chúng đã trở nên vô dụng. Tôi chưa bỏ được lối chữa trị theo Tây y (mỗi ngày chích hoọc-môn nữ estrogen), nhưng tôi phải cố gắng bỏ thuốc. Phương pháp Thực Dưỡng là lối thoát duy nhất mà tôi phải đi theo. Thế là kể từ tháng 9, chiều nào tôi cũng đến ăn cơm tại nhà Waxman, còn phần trưa hôm sau thì Judy sắp đặt cho tôi mang về. Buổi sáng tôi tự lo lấy, chỉ có bột gạo lứt và xúp miso. Vậy là tôi có thể yên tâm làm việc đủ giờ tại bệnh viện. Ngày nào tôi cũng mang đến chỗ làm việc cái hộp gỗ nhỏ kiểu Nhật đựng cơm gạo lứt và rau củ nấu chín. Ở bệnh viện, người ta nhìn tôi với vẻ tò mò lẫn thương hại, mắt họ đượm nỗi ngán ngẩm lạ lùng như thể tôi đã bỏ rơi họ. Hẳn họ nghĩ rằng: "Cha đó tin bọn lang băm!".

Tôi vẫn bị nhức đau hành hạ, estrogen làm tôi phát phì. Chỉ có mấy tuần lễ mà thể trọng tăng từ 70 lên 85 ký. Nước ứ trong người làm cơ thể trương phù và da bị ngứa ngáy khó chịu. Để giải khuây, tôi lao vào nghiên cứu các đề án khuyếch trương bệnh viện và phương pháp Thực Dưỡng. Tôi đâm ra mê say triết lý này và mỗi lần ngồi vào bàn ăn ở nhà Waxman, tôi lại trở thành một cậu học sinh ngoan ngoãn.

Trong vài tuần lễ đầu, tôi cảm thấy bệnh tình có đôi điều thay đổi. Rồi đột nhiên tấn tuồng sân khấu mở ra. Ngày Thứ ba 26-9-1978, như thường lệ, tôi thức giấc vào lúc 6 giờ sáng. Mắt nhắm mắt mở, tôi vớ tay lấy chai percodan để trên chiếc bàn nhỏ cạnh giường. Đó chỉ là phản xạ có điều kiện, thình lình tôi sửng người ra vì một cảm giác lạ, chứng đau nơi lưng không còn nữa, sau hai năm quằn quại vì chứng đau lưng chỉ có hàng lô thuốc giảm đau an thần mới làm dịu đi đôi chút, thì nay bỗng nhiên lại hết đau, chẳng khác nào tôi được cởi bỏ giúp cái áo quá chật.

Vừa tới văn phòng tôi liền gọi điện thoại cho Denny Waxman ngay. Tôi hỏi ông ta có phải nhờ ăn uống không? Waxman trả lời: "Đúng đấy anh Tony. Đấy là dấu hiệu quan trọng, giờ thì mọi sự đang trở nên tốt lành".

Tuy nhiên mấy tuần sau đó, niềm hân hoan lại nhường chỗ cho nỗi âu sầu. Cuối tháng 10, tinh thần tôi rơi rụng theo lá úa. Tôi phải chịu đựng hai thử thách: bệnh ung thư và phương pháp Thực Dưỡng. Nội bệnh ung thư cũng đủ làm cho người chung quanh khó chịu, những người này hoặc tỏ ra quá chú ý đến tôi hoặc xa lánh tôi như là ung thư rất dễ lây.

Phương pháp Thực Dưỡng còn làm cho tình hình rắc rối thêm. Tôi tìm cách thoái thác không đi ăn nhậu với bạn bè đồng nghiệp nữa. Vì lý do nghề nghiệp buột lòng phải tham gia bữa tiệc thì tôi mang phần ăn theo. Trong lúc mọi người đang xẻ thịt thì tôi mở hộp gỗ lôi mấy nắm cơm lứt và rau củ ra ăn. Phần đông bạn cùng nghề tò mò nhìn tôi với vẻ khoan

dung: "Ờ...Ờ! Cũng ngon đấy, Tony!". Nhưng những người khác thì tỏ ra nghiêm khắc, họ không còn trò chuyện với tôi. Lẽ tự nhiên tôi hiểu rõ tâm tư tình cảm của họ. Giới bác sĩ xem lối trị liệu khác Tây y là thuộc phường lang băm, mang tính chất phỉnh gạt công chúng. Khi thấy tôi áp dụng cách trị liệu khác lạ, họ cho là tôi đang tạo uy tín cho một phương pháp có thể gây nguy hại đến những bệnh nhân khác.

Mặc dù có những vấn đề xã giao đắng cay, tôi bắt đầu tin rằng lối ăn uống có vẻ điên khùng này đem lại cho tôi một thể chất tốt đẹp mà nhiều năm nay tôi chưa hề biết. Thí dụ 20 năm nay tôi bị đau ruột kinh niên, tốn biết bao nhiêu là thuốc mà không khỏi; vậy mà chỉ ăn uống theo Thực Dưỡng đôi tuần lễ, bệnh đường tiêu hóa đã biến mất, nhất là sinh lực trở nên dồi dào và tinh thần sáng suốt hơn trước bội phần. Thoạt tiên tôi cho là nhờ giải phẫu mà có được trạng thái tâm sinh lý đó. Nhưng càng ngày sức khỏe càng tăng tiến và dáng hình tươi trẻ thon gọn ra khiến tôi phải công nhận thức ăn có liên quan phần nào.

Ngày 22-01-1979, tôi cho thử máu và gan tại Bệnh viện Methodist. Hôm sau kết quả được chuyển tới Bác sĩ Sheldon Lisker để ông này giao lại cho tôi và xem xét.

Cách đây 7 tháng, vào ngày 31-5-1978, những kết quả thử nghiệm đã xác định bệnh ung thư hiện diện, mức alkalin phosphatase trong máu là 69 trong khi mức bình thường là từ 9 đến 35. Kết quả về SGOT và SGPT (thử nghiệm về gan và xác định mức ung thư) là 100 và 273 trong lúc con số bình thường xê dịch từ 13 đến 40. Nhưng ngày 23 tháng 1, những kết quả cho thấy có sự thay đổi khả quan, mức alkalin phosphatase tụt xuống 36, SGOT còn 21 và SGPT còn 27, tình trạng sức khỏe của tôi tốt ra thấy rõ. Bác sĩ Lisker cho là nhờ cắt bỏ tinh hoàn và chữa bằng estrogen. Ông bảo đó là dấu hiệu tốt và đây là trường hợp ngoại lệ, nhưng vẫn dè dặt khi giải thích các kết quả xét nghiệm. Ông nói: "Điều

này không có nghĩa là ung thư đã bị loại trừ hoặc thuyên giảm. Có thể bệnh chỉ tạm thời ngưng phát triển mà thôi".

Dù sao tôi cũng rất phấn khởi. Đọc lại hồ sơ bệnh lý của những người mắc bệnh ung thư tương tự, tôi thấy rằng trường hợp của mình là độc nhất vô nhị. Khi xem xong kết quả thử nghiệm, tôi dè dặt hỏi Sheldon xem ông có nghĩ cách ăn uống của tôi có liên quan gì đến sự cải thiện sức khỏe này không. Ông trả lời:

- Không, Tony ạ. Tôi không thấy một bằng chứng khoa học nào có thể khiến tôi nghĩ rằng cách ăn uống của anh đóng vai trò nào đó trong việc trị bệnh ung thư, dẫu là vai trò khiêm nhường mà anh mới nêu ra.

Tôi bảo:

- Thôi được Sheldon, có lẽ không có bằng chứng nào thật nhưng tôi bắt đầu tin cách ăn uống này đang giúp tôi. Tôi không biết nguyên nhân vì sao, nhưng rõ ràng tôi thấy khỏe ra nhiều, hơn cả những điều anh phỏng định về tình trạng cải thiện sức khỏe nhờ giải phẫu.

Tháng 6-1979, tôi lái xe đến Phoenixville để nhờ Giáo sư Michio Kushi tái khám. Ông là một trong những học trò xuất sắc của Giáo sư Ohsawa và là người sáng lập Hội Nghiên cứu Đông-Tây (East-West Foundation). Ông viết nhiều sách về y học cổ truyền phương Đông và là một trong những người đứng đầu phong trào Thực Dưỡng ở Hoa Kỳ.

Như những thầy thuốc cổ truyền đã làm từ nhiều thế kỷ nay, ông Kushi dùng khoa chẩn bệnh của Đông y để xem xét tình trạng sức khỏe của người bệnh. Chỉ cần xem qua diện mạo, mắt và một vài nơi trên cơ thể, ông biết rõ bệnh trạng không hề sai chạy. Sau khi dùng ngón tay cái ấn nhiều nơi trên người tôi, ông ngồi thẳng lên nhìn tôi chăm chú như thể để ghi nhớ gương mặt. Ông tuyên bố:

- Ông Tony, ông đã khỏi bệnh ung thư, ông đã vượt qua được bệnh!

Cả bức tường đầy căng thẳng, chán chường, đớn đau và tuyệt vọng đột nhiên sụp đổ bày ra khoảng trời thoáng đãng. Nỗi vui mừng tràn ngập lòng tôi như một làn nước mát. Tôi hỏi Giáo sư Kushi khi nào có thể tái khám xương bằng chiếu xạ. Tôi muốn có thực chứng khoa học xác nhận mình đã chiến thắng bệnh ung thư.

Ông Kushi nói:

- Nguy hiểm lắm ông Tony! Ông nên biết chiếu xạ lúc này có thể đi ngược với đường lối Thực Dưỡng. – Rồi ông khuyên tôi nên đợi đến tháng Chạp.

Tôi giải thích: "Tôi cần được xác minh, và chỉ có cách đó thôi".

Bị thúc đẩy vì nỗi nghi ngờ còn vương vấn, tôi quyết định trắc nghiệm cách ăn uống của tôi; vào giữa tháng 6-1979, tôi bỏ hẳn không dùng estrogen nữa, và kể từ đó đến nay tôi không bao giờ phải dùng đến hoọc-môn nữa. Đồng thời tôi hẹn khám xương vào ngày 27 tháng 9.

Sáng sớm mùa thu hôm đó, trên đường lái xe đến nơi làm việc, tôi thầm cầu nguyện như thể đang đi đến đoạn đầu đài. Đến bệnh viện, tôi xuống ngay phòng quang tuyến. Bác sĩ Renzi lại tiêm chất phóng xạ dò tìm vào người tôi, rồi để tôi về phòng làm việc.

Trong khi chờ 3 tiếng đồng hồ cho thuốc thấm khắp cơ thể, Renzi đến gặp tôi tại văn phòng để thổ lộ với tôi những gì ông mong đợi trong cuộc khám xương này. Đề cập đến những bản xét nghiệm máu trong gan, ông bảo: "Tony, anh đã chận được bệnh. Nếu các tấm phim cho thấy bệnh không còn phát triển nữa thì cũng là dấu hiệu tốt rồi". Tuy nhiên, Renzi cũng khuyên tôi không nên thất vọng nếu thấy những xương bị bệnh vẫn giống tình trạng đã thấy ngày 31 tháng 5-1978. Ông nói: "Phải mất nhiều thời gian để xương lành lặn. Bệnh anh quá nặng nên không thể trông mong có sự thay đổi nào trong vòng 13 tháng".

Renzi rời ghế đứng lên, bắt tay tôi và nói: "Hai giờ nữa mình lại gặp nhau".

Khi đã nằm yên trong phòng quang tuyến, tự dưng tôi thấy bồn chồn lo lắng, tôi nhìn vào máy rà và đâm ra sợ hãi vu vơ. Không thể mong đợi từ tâm nơi cái máy lạnh lùng này. Tôi biết rằng nó sẽ lục soát khắp người tôi như một con quỷ khát máu cố tìm cho được những u ung thư. Tuy nhiên, khi nhớ lại những lời chẩn đoán của Giáo sư Michio Kushi tôi lại thấy hy vọng.

Renzi cho máy chạy, nó bắt đầu kêu rù rù. Khi ông chĩa cái ống nhỏ vào đầu tôi, tiếng tích tắc phát ra, máy đã bắt được chất phóng xạ tản mát trong người tôi, nhưng âm thanh vẫn đều đặn bình thường. Tôi nhìn lên màn hình và thấy hình rọi của đầu tôi. Không thấy vết đen như trước đây 15 tháng. Sọ tôi không còn u nữa. Renzi dịch đầu cảm ứng xuống vai tôi. Tiếng kêu vẫn không thay đổi, trên màn ảnh không có vết đen, vai tôi đã lành. Renzi rà từ đầu đến chân, và rà cẩn thận ở những nơi trước đây có ung thư như háng, lồng ngực, xương sống và cơ quan sinh dục. Trong khi máy rà lục lạo khắp cơ thể thì tim tôi, toàn cơ thể phập phồng theo nhịp điệu của tiếng máy kêu. Mỗi lần cái trống dừng lại nơi nào, tôi lại nhìn vào màn hình, tất cả đều bình thường, xương đã lành, ung thư biến mất, còn Renzi thì sững sờ.

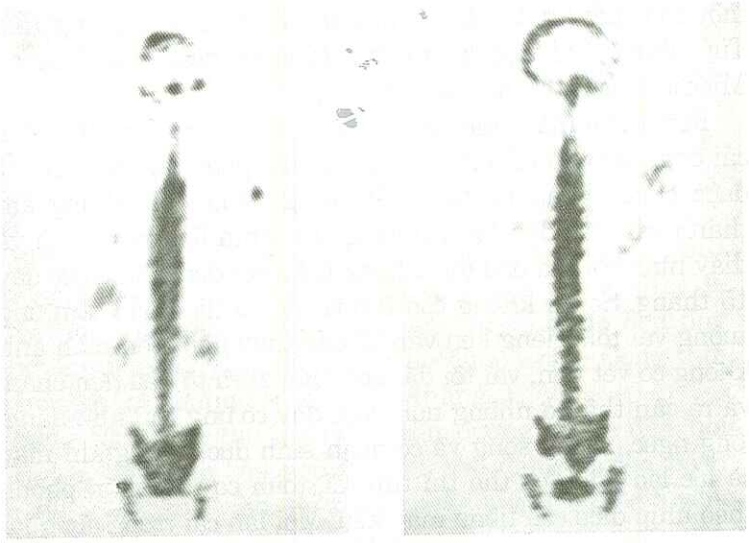
Tôi bước xuống bàn để người ta chụp X quang, cơ thể chẳng còn dấu vết sưng u. Renzi vô cùng kinh ngạc thú nhận với tôi là chưa bao giờ thấy cảnh như thế. Còn tôi thì quá đỗi vui mừng. Tôi ôm chầm lấy Renzi xiết mạnh.

Ông nói: "Anh Tony này, tôi chẳng biết gì về việc anh làm cả. Nhưng cứ tiếp tục đi! Lạy trời, cứ tiếp tục đi".

Chiều lại, tôi mang kết quả quang tuyến đến cho Bác sĩ Sheldon Lisker; cũng như Renzi, ông chỉ mong thấy được vài thay đổi nhỏ trong bệnh tình của tôi. Lisker nói: "Tony này, tôi thật vui mừng khi thấy anh được như vậy! Nhưng

dù sao tôi cũng cần cho anh hay là chúng mình vẫn phải tiếp tục theo dõi những diễn biến của bệnh". Rồi ông tuyên bố:

- Ngày hôm nay tất cả những kết quả của các cuộc xét nghiệm đã cho thấy anh hoàn toàn bình phục. Xin chúc mừng anh! - Ông cười và xiết tay tôi.



Phim chụp ngày 31/5/1978 cho thấy Bác sĩ Anthony J. Sattilaro bị ung thư (những vết đen) ở đỉnh sọ, vai phải, xương sườn trái và xương ức.

Sau 14 tháng theo phương pháp Thực Dưỡng, trong cơ thể ông không còn dấu vết ung thư, như phim trên (27/9/1979) cho thấy.

Tôi hỏi: "Sheldon này, anh nghĩ cái gì đã tạo ra tình trạng cải thiện này?".

Bác sĩ Lisker nói: "Thành thật mà nói tôi chẳng biết gì cả, tôi chỉ có thể cho rằng sự điều trị lâu nay như cắt bỏ tinh hoàn và dùng estrogen đã giúp cơ thể anh đủ sức chống lại bệnh ung thư".

Tôi hỏi: "Thế có bao giờ anh thấy được trường hợp như tôi không?"

Ông trả lời: "Không, trường hợp của anh rất hiếm, tôi cũng biết vài trường hợp như thế ghi lại trong sách vở Anh Quốc. Theo tôi nghĩ có lẽ chúng ta cần nghiên cứu những trường hợp như thế này để xem có điểm nào tương tự".

Tôi hỏi thêm: "Có bao nhiêu người sống được 5 năm?".

Ông nói: "Tony này, có lẽ ta nên ném hết sách vở qua cửa sổ. Khi xương lành lặn thì bệnh đi đâu? Về điểm này, chúng tôi không biết cái gì đến với anh; vì vậy, chúng tôi yêu cầu anh xem chừng thể trạng của mình".

Lúc đó Bác sĩ Lisker mới thổ lộ: "Không biết có nên khuyên anh bỏ cách ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng để dùng lại estrogen hay không, nhưng phương pháp này đã giúp anh thành công. Chúc anh như ý!".

Những tháng tiếp theo, tôi bắt đầu một cuộc sống mới, lòng hân hoan tin tưởng, thể xác lẫn tâm hồn như được tái sinh.

Tuy nhiên cuối năm 1980, tôi lại lo âu. Tháng 9 lưng đau trở lại, tháng 10 phát hiện một vết sưng nhỏ ở xương sườn số 8 bên phải. Bệnh ung thư trở lại chăng? U ung thư sắp nổi lên từng đám chăng? Có phải 15 tháng qua tôi không dùng estrogen nên bệnh ung thư đủ sức tái phát?

Các bạn gạo lứt quả quyết rằng vết đen đó là dấu hiệu cơ thể tiếp tục đào thải độc tố, nay mai sẽ hết. Ngày 27 tháng 12 tức hai ngày sau lễ Nôel, tôi cho rà xương. Vết đen hầu như biến mất. Renzi cho biết cục u giờ chỉ là một vết mờ. Tôi lại tin tưởng.

Ngày 6-8-1981, tôi lại cho rà xương lần thứ 6 trong vòng ba năm. Vết xám mờ nơi sườn phải hoàn toàn tan biến. Khắp người không còn dấu vết ung thư. Vào tháng 12 năm sau tôi lại rà xương, lần này cũng cho thấy không còn dấu vết ung thư ở bất cứ nơi nào trong cơ thể. Những xét nghiệm

gan và máu cũng xác nhận điều đó. Các bác sĩ tuyên bố tôi ở trong tình trạng hoàn toàn khỏi bệnh.

Hiện nay, sức khỏe của tôi tốt hơn bao giờ hết kể từ 30 năm nay, chức vụ giám đốc Bệnh viện Methodist và những buổi diễn thuyết thường xuyên của tôi về phương pháp Thực Dưỡng và bệnh ung thư làm tôi bận rộn vô cùng. Lúc nào tôi cũng thận trọng trong cách ăn uống, có điều tôi đã ăn nới rộng, thêm nhiều loại rau củ, trái cây và chút cá.

Cũng cần biết sau khi chuyển hướng qua ăn uống tốt lành, tôi có bước vào một chương trình thể dục hằng ngày. Mặc dù lúc đó chưa tin tưởng mấy vào những gì mình đang làm, nhưng tôi đành chấp nhận ý nghĩ là phải hoàn toàn theo đúng phương pháp Thực Dưỡng may ra mới có thể sống sót mà thôi. Chương trình thể dục của tôi bao gồm đi bộ, vận động thư giãn và một số bài tập điều hòa khí huyết theo phép Đạo Dẫn*. Ba hình thức thể dục này, theo tôi thấy, rất có hiệu quả trong việc tạo thể hình cân đối, giảm căng thẳng và tăng sinh lực.

Ngoài ra, tôi còn thực hiện những bài tập tĩnh tâm thiền quán **. Những bài tập này giúp cải thiện khả năng đối ứng với chấn thương tâm thần, duy trì sức khỏe và vượt qua bệnh tật. Bác sĩ Xạ trị ung bướu O. Carl Simonton là người đầu tiên ở Mỹ sử dụng tĩnh tâm thiền quán để trị bệnh ung thư. Nhiều bệnh nhân được ông điều trị cho biết họ đã đẩy lùi được bệnh ung thư từng bị xem là vô phương cứu chữa.

Như đã nói ở trước, nếu bình thường thì tôi chẳng bao giờ quan tâm đến một chế độ ăn uống và tập luyện, mà theo tôi, có vẻ xa lạ, vô lý như vậy. Trong chương trình ăn ở và triết lý này chẳng có điều nào để cho đầu óc được huấn luyện một

*, ** Xem một số bài tập trong sách *"Phòng và Trị Bệnh Ung Thư theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa"* của Anh Minh Ngô Thành Nhân và Ngô Ánh Tuyết.

cách khoa học và lôgic của tôi có thể chấp nhận. Đây là một hệ thống y học phương Đông dựa vào triết lý cổ truyền hoàn toàn trái ngược với mọi kiến thức y khoa hiện đại của tôi. Nhưng khi phải đối diện với cái chết, thì vẻ hoa mỹ của lô gic và bộ mặt kiêu hãnh giả tạo là những thứ người ta cần phải vất bỏ trước tiên. Hệ thống y học này đã cho tôi một tia hy vọng, một tiện nghi vô giá trước bản án tử hình.

Trong phương pháp Thực Dưỡng có một yếu tố tưởng chừng không quan trọng mấy hóa ra là điều hết sức căn bản cho việc lành bệnh của tôi. Những người mà tôi cùng chia xẻ cách ăn và bỏ nhiều thì giờ lui tới đều tỏ ra tin tưởng tôi sẽ lành mạnh nếu triệt để chấp hành những "giới luật" của phương pháp này. Tôi không nghi ngờ nữa, mà nếu có thì cũng chỉ là thoáng qua, chính thái độ thành tâm của họ nâng đỡ tôi rất nhiều. Xét cho cùng thì tôi cũng lây thái độ đó. Mặc dù lúc đầu có những nhận định sai lạc và hết sức nghi ngờ, tôi đã nhanh chóng phấn chấn nghĩ rằng chắc hẳn cách ăn uống, tập luyện và triết lý này cũng có một giá trị nào đó, có lẽ phương pháp đó sẽ giúp tôi. Tuy nhiên, nỗi nghi ngờ của tôi không dễ gì hết được, và thực tế mà nói thì cho đến bây giờ chưa hẳn mờ phai trong trí. Nhưng cuối cùng tôi phải quyết định thành tâm hy vọng và tin tưởng hệ thống y học Thực Dưỡng. Ở đây, niềm tin là tuyệt đối cần thiết cho người ta vượt thoát một căn bệnh trầm trọng.

Kể từ khi bệnh ung thư của tôi được phát hiện đến nay nhiều năm đã trôi qua. Nếu theo các nghiên cứu y khoa và những kết luận gọi là "lôgic" thì lẽ ra tôi phải chết từ lâu. Thế nhưng tôi vẫn sống và cảm thấy sung sức vô cùng. Tôi thấy mình trẻ ra hơn mười tuổi, nghĩa là đã trải qua một cuộc "cải lão hoàn đồng" không ngờ tới được.

Những năm qua tôi học được nhiều điều về sức khỏe và cuộc sống nói chung. Trước hết và có lẽ có ý nghĩa nhất là tự thâm tâm chúng ta phải cảm biết mình có trách nhiệm

đối với sức khỏe bản thân. Điều này không có nghĩa chúng ta bất cần y bác sĩ và tự biên tự diễn; mà trái lại, chúng ta cần thu thập và sử dụng những thông tin của y giới và của cộng đồng khoa học để phòng ngừa và chữa trị bệnh tật.

Khi nhớ lại mùa Thu năm 1978, lòng tôi lại dấy lên niềm biết ơn lẫn kính sợ, vì đã thấy được năng lực sáng tạo của sự sống vận động trong tôi và ở một nơi nào đó trong tự nhiên đã xảy ra một tiến trình chuyển hóa thay cũ đổi mới.

Chính tôi đã đi những bước đầu tiên trên con đường tự chuyển hóa với niềm hy vọng rằng chúng ta có quyền làm cho cuộc đời mình tốt đẹp hơn. Vào tháng 9 năm 1978 tôi không hề mơ có ngày mình lại đến được bến bờ của một cuộc sống xứng đáng mà tôi chưa từng hưởng bao giờ. Khi đó tôi chỉ biết mình đụng đầu với những ý tưởng hoàn toàn khác biệt với niềm tin duy lý đã ăn sâu tim óc. Nhưng thật tình mà nói thì tôi cảm thấy đời sống cũ của tôi đã chết đi và tôi phải sẵn sàng tiếp nhận một đời sống mới nếu còn được sống.

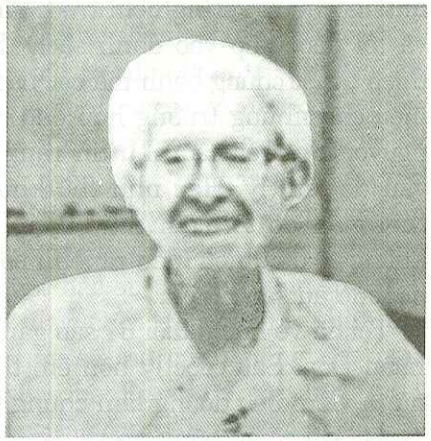
Bằng cách ăn uống đúng đắn, vận động thể lực và tu tâm dưỡng tính, chúng ta sẽ sống trọn lành và hoàn thành mọi việc đến với mình một cách nhiệt tình đầy sáng tạo. Xét tận đáy lòng mà nói, tất cả chúng ta đều thích sống. Bởi vậy không có gì đáng ngạc nghiên khi thấy Phương Pháp Thực Dưỡng tạo được một sức khỏe tốt lành. Nhưng rốt ráo, chỉ với sự từ bỏ óc vị ngã cố chấp, buông xả sức cưỡng trì cải đổi và mở lòng đón nhận những tặng phẩm mà thiên nhiên ban cho cuộc đời mới, chúng ta mới hưởng được ân huệ đích thực của nguồn sống.

Theo:
- Báo *Life*, Hoa Kỳ;
- Báo *Paris Match*, Pháp;
- Báo *Atarashiki Sekai E*, Nhật Bản.
- *Recalled by Life: The Story of My Recovery from Cancer* và *Living Well Naturally* của Bs. Anthony J. Sattilaro.

2

LÀ BÁC SĨ, PHẢI TỰ CHỮA BỆNH CHO MÌNH

Sau mấy chục năm hành nghề thành công ở Luân Đôn, Anh Quốc, Bác sĩ Hugh Faulkner *qua Ý an dưỡng tuổi già thì phát hiện mình mắc bệnh ung thư tuyến tụy giai đoạn cuối và biết "đã mang bản án tử hình" vì Tây y không còn phương cứu chữa. Trong cơn cùng khốn, được người giới thiệu, ông tìm đến phương pháp Thực Dưỡng với hy vọng sống được tốt lành chừng nào hay chừng đó trong quãng đời còn lại. Không ngờ, khi điều chỉnh cách ăn ở theo phương pháp này với sự hỗ trợ tận tình của vợ và tinh thần cởi mở của các bác sĩ điều trị, ông thoát khỏi chứng bệnh hiểm nghèo. Bác sĩ Hugh Faulner đã kể lại chuyện mình như là một tài liệu sống cho những người cùng bệnh và các đồng nghiệp tham khảo.*



Chuyên viên quang tuyến xem lướt qua hình chụp siêu âm với vẻ hững hờ, dường như đây là một thủ tục không cần thiết mấy. Đột nhiên, anh khựng lại, chăm chú nhìn vào một điểm ở bụng tôi trong hình. Không nói đã thấy gì, anh đứng lên bước ra khỏi phòng. Khi trở lại, anh bảo tôi

đến gặp bác sĩ phụ trách ngay lập tức. Bác sĩ cho biết chuyên viên quang tuyến thấy ở vùng tụy của tôi có một khối u chắc hẳn là ung thư. Ông khuyên nên cho mổ sớm. Marian, vợ tôi, hỏi nếu không mổ thì có việc gì không, bác sĩ nói gần như chắc chắn tôi sẽ bị tắc nghẽn đường ruột.

Tôi biết dù mổ hay không mình cũng chỉ có thể hy vọng sống được thời gian ngắn nữa thôi. Ung thư tụy thường ít lộ dấu hiệu hoặc triệu chứng, do đó khi được phát hiện thì đã quá trễ. Không ai sống đến tuổi 74 mà không chấp nhận sự kiện là mình không bất tử. Nhưng bị án tử hình như trường hợp của tôi quả là cú sốc nặng nề. Tôi đọc được trong một tờ báo y học có kể lại một số ca ung thư tụy ở Mỹ với thời gian sống trung bình sau khi phát hiện là từ 2 đến 7 tháng; vài bệnh nhân sống hơn 1 năm và ít ai sống lâu hơn 2 năm; chỉ có dưới 6% sống hơn 5 năm. Dù không chắc khối u có thể cắt bỏ được, chúng tôi vẫn quyết định cho tiến hành giải phẫu theo lời khuyên của bác sĩ vì sợ bị nghẽn đường tiêu hóa.

Hồ sơ siêu âm được gởi tới Bệnh viện Whittington ở Bắc Luân Đôn một ngày trước khi chúng tôi dự định trở về nhà bên Ý bằng ô-tô. Tôi bị rắc rối ở đường ruột đã vài năm nay, nhưng những xét nghiệm trước đây không tìm ra căn bệnh, và tôi được xếp vào danh sách "hội chứng ruột dễ bị kích thích", một chứng bệnh mà các bác sĩ thường dùng làm nhãn hiệu cho những trường hợp đau ruột mà họ không hiểu rõ nguyên do. Tôi hầu như tin rằng bệnh trạng của tôi thuộc vấn đề tâm lý. Hầu như chứ không phải tin hoàn toàn vì thời gian đó tôi cảm thấy hạnh phúc hơn bao giờ hết và không có dấu hiệu hiển nhiên nào của căng thẳng tâm thần hoặc lo âu sầu muộn.

Tôi đã về hưu ở tuổi 64 sau gần ba mươi năm làm việc tại Luân Đôn. Sau cuộc ly hôn êm thắm, tôi cưới Marian, một nữ tá viên điều dưỡng làm chung với tôi hơn hai mươi năm. Trước khi có sự bùng nổ về đất đai ở Tuscany, tôi hầu như

may mắn tìm mua được một trang trại hư nát ở Chianti với giá vừa phải. Nơi này nằm trên sườn núi cao khoảng 600 mét, với cảnh đồi bát ngát ngàn cây và núi dựng xa xa. Trải 15 năm, chúng tôi vẫn chưa thấy chán cảnh sương mù biến ảo, sáng tối luân phiên.

Vậy là phải mổ vào ngày 3 tháng 2. Ngày cuối tuần, chúng tôi thông báo tin này cho thân nhân vì muốn gia đình và bạn bè biết chuyện dù xấu do chính chúng tôi nói ra. Bác sĩ John Cochrane tự tay mổ cho tôi và tìm thấy một khối u "to bằng trái banh ten-nic" nằm ở đầu tuyến tụy. Ông lấy một mẫu làm sinh thiết và phát hiện đó là một dạng ung thư biểu mô tuyến thượng thận (adeno-carcinoma). Ông cho rằng cố gắng cắt bỏ khối u là không thực tế, nên chỉ mổ vòng để giảm nguy cơ bị tắc nghẽn.

Tôi không nhớ gì nhiều về những ngày đầu sau khi mổ. Khi tỉnh dậy, dường như Marian túc trực bên giường, sự hiện diện của bà ấy làm tôi thấy yên tâm. Tôi sụt mất khoảng mười ký lô. Chúng tôi bắt đầu chuẩn bị cho một cái chết sắp xảy ra. Lúc còn ở bệnh viện, chúng tôi đã đồng ý với nhau về những điều cơ bản. Không thể che giấu điều gì. Nên cho người thân biết tin càng sớm càng tốt. Một khi được bệnh viện trả về nhà, tôi cần tự mình thông báo đầy đủ với họ về những tiên liệu y khoa và bất cứ cách điều trị khả thi nào, dù biết rõ y học chính thống chẳng còn làm được gì mấy.

Tôi từng nói với Marian là nếu bị bệnh giai đoạn cuối làm suy yếu, tôi thích vào bệnh viện hoặc trại cứu tế vì ở đó tôi sẽ được những chuyên viên tình nguyện săn sóc người bệnh giai đoạn cuối chăm lo và được cấp thuốc giảm đau, thuốc an thần rất hào phóng. Là một bác sĩ, tôi luôn luôn tôn trọng ước muốn của bệnh nhân được chết trên giường nhà mình, nhưng thường thấy điều này sẽ tạo gánh nặng cho người thân trong gia đình hoặc bạn bè. Riêng tôi, tôi thích giữ vẻ chững chạc đàng hoàng càng lâu càng tốt trước mặt gia đình

và bè bạn suốt những giờ thăm lâu dài, vì mất tự chủ không kiềm chế được có thể đem lại nhiều nỗi khổ phiền.

Vì vậy, chúng tôi quyết định tìm những nhà an dưỡng nuôi người sắp chết và biết được thông tin tốt đẹp về Nhà Edenhall (Cung Địa Đàng) ở Hampstead. Sau khi ra viện, tôi gọi điện thoại cho nhà an dưỡng này và họ trả lời là tôi sẽ được tiếp nhận bất cứ lúc nào muốn. Điều này giúp chúng tôi cảm thấy yên tâm trong một nơi xa lạ. Ít ra tôi cũng có thể chết dần càng tử tế đàng hoàng càng tốt. Tôi nghe nói Nhà Edenhall là một cơ sở tôn giáo, nhưng khi cho họ biết tôi không theo tôn giáo nào cả, họ xác nhận điều đó chẳng gây ra một sự phân biệt đối xử nào.

Chúng tôi đã tiêu gần hết số tiền dành dụm và làm việc vất vả để sửa sang túp lều cổ hàng nhiều thế kỷ ở Ý. Chúng tôi đã làm việc bán thời gian ở Sở Y Tế Quốc Gia từ khi cơ quan nầy thành lập vào năm 1976 và có nhiều bạn bè người Ý. Nhưng nếu tôi rơi tận đáy của lớp người trung bình và chỉ còn sống một thời gian ngắn, thì một trang trại xa xôi tận Chianti rõ không phải là nơi nhạy cảm nhất để ở, bất kể chúng tôi thích đến cỡ nào đi nữa.

Nhớ lại thời kỳ ấy, tôi không hề nảy lòng sợ cái chết dần mòn, dù bình thường tôi không thích đớn đau khổ sở. Điều đáng sợ nhất là mất tự chủ. Tôi ít khi đau ốm hoặc uống thuốc viên, thuốc nước. Là bác sĩ tôi có đặc quyền cả trong việc truy cập thông tin lẫn trong tốc độ thực hiện chẩn đoán bệnh tình. Cũng may là tôi không bao giờ nảy ý nhượng bộ, đắm mình trong nỗi thương thân trách phận Thật ra, trong thời gian sau giải phẫu, chúng tôi luôn để mình bận rộn, cố thu xếp ổn định khoảng đời sống chung còn lại và vì vậy không còn thì giờ xem lại bản thân.

Từ thời niên thiếu tôi đã không tin một thần nhân nào cả. Tuy nhiên, tôi rất tin vào điều mà Bernard Shaw gọi là "lực sống" và tin thiên nhiên có khả năng tạo ra một môi

trường cho mọi sinh vật có thể tồn tại, miễn là môi trường đó không bị người ta phá hủy liên tục vì quyền lợi.

Tôi cũng tin vào khả năng phát triển và đổi thay hầu như vô hạn của con người một khi được cung cấp những nhu cầu sinh hoạt căn bản. Sự tích lũy cuồng nhiệt của cải và hàng tiêu dùng, dù bằng công lao nặng nhọc hoặc nhờ may mắn trúng cá độ, không bao giờ hấp dẫn tôi. Dường như sự tích lũy này thường không đem lại hạnh phúc và hài lòng, mà tạo ra nỗi lo sợ sẽ bị mất những thứ mà mình thu tóm được.

Tôi cảm thấy không cần có sự bất tử cá nhân dù là sống tiếp trên thiên đàng hoặc trải qua nhiều kiếp trên trái đất. Tuy nhiên điều này không có nghĩa là tôi cam chịu chết trước khi tôi muốn chết. Chúng tôi đang sống ở một nơi tươi đẹp, gia đình chúng tôi càng ngày càng gần gũi nhau hơn và nâng đỡ nhau vì bệnh tình của tôi. Chúng tôi cũng còn nhiều chương trình làm việc và vui chơi chưa hoàn tất.

Ngay cả trước khi bất kỳ một phương pháp điều trị thay thế nào xuất hiện, chúng tôi đã đồng ý chất lượng của quãng đời còn còn lại quan trọng hơn kéo dài mạng sống. Bất kể bệnh ung thư ra sao đi nữa, tôi quyết cố khôi phục sức khỏe được chừng nào hay chừng ấy sau khi mổ.

Trong lúc tôi còn ở bệnh viện, một chuyên viên vật lý trị liệu trẻ dạy tôi tập thở, nhưng khi biết tôi là bác sĩ, cô quyết định tôi không cần tập nữa! Tuy nhiên, tôi hỏi về tình trạng phục hồi sau khi giải phẫu thì được trả lời dứt khoát là không có thời gian cho những bài tập thanh lọc như vậy. Trước đó chúng tôi có mua một quyển sách hướng dẫn xoa bóp kiểu Nhật shiatsu (chỉ áp) và thử thực hiện những kỹ thuật xoa bóp cổ và lưng cho nhau ghi trong sách, thấy rất có ích. Shiatsu kết hợp phương pháp xoa bóp trị liệu với những nguyên tắc châm cứu. Tôi thấy xoa bóp giúp làm giảm đau và bớt căng thẳng, nên nghĩ có thể đây là phương pháp lý tưởng cho thời kỳ sau giải phẫu. Tôi đem vấn đề này bàn với bà bạn

cũ Avis Hutt, một hướng dẫn viên chăm sóc sức khỏe tại nhà đã về hưu và đang giúp chúng tôi nghiên cứu người cao tuổi. Bà gọi điện thoại cho Bệnh viện Marsden, ngôi đền của khoa điều trị ung thư chính thống ở Anh Quốc, và đáng ngạc nhiên hơn, bà nói chuyện với một người nào đó và được người này đề nghị đến Cơ Sở Sức Khỏe Cộng Đồng mà về sau tôi mới biết là Trung Tâm Thực Dưỡng Ohsawa ở Luân Đôn.

Đúng hẹn tôi gọi điện thoại đến Cơ Sở Sức Khỏe Cộng Đồng và được Bà Hilary Totah tiếp chuyện. Bà là một chuyên viên shiatsu nổi tiếng thường bận rộn với những buổi dạy học, thuyết trình, hội thảo và những bệnh nhân riêng. Bà đồng ý đến làm shiatsu tại nhà anh vợ của tôi, nơi tôi đang nằm dưỡng bệnh sau khi xuất viện. Buổi điều trị đầu tiên giúp tôi hết ngay chứng đau nhức và căng cứng, chúng tôi hẹn những buổi kế tiếp tại nhà anh tôi hoặc tại nhà bà. Trước khi ra về, Bà Hilary hỏi: "Dĩ nhiên ông nghĩ là shiatsu không trị được bệnh ung thư phải không?". Tôi nói là không bao giờ nghĩ kỹ thuật nầy chữa lành được bệnh Bà nói: "Thế ông nghĩ gì về phương pháp Thực Dưỡng? Nếu ông muốn, tôi có thể thu xếp cho ông gặp một người ở Cơ Sở Sức Khỏe Cộng Đồng sẽ giải thích vai trò của Thực Dưỡng trong phòng bệnh và khả năng trị lành ung thư". Tôi trả lời là chưa hề nghe đến phương pháp Thực Dưỡng và muốn đọc sách cho rõ hơn về phương pháp này trước khi tìm gặp một người hướng dẫn nhiệt tình. Vì vậy, Bà Hilary đưa cho tôi hai tập sách và Marian mua thêm một tập khác ở hiệu sách địa phương.

Những tập sách Thực Dưỡng tuyên bố rằng sức khỏe là kết quả tất yếu của cách sinh hoạt sai lầm, nhất là cách ta ăn ta uống. Sách khuyến khích một chế độ dinh dưỡng gồm hạt cốc như gạo lứt, gạo mạch, kê, v.v..., rau củ tươi, đậu hạt khô, những loại gia vị, nước chấm và những thực phẩm thiên nhiên khác được tiêu thụ có chừng mực; và rõ ràng là trong trường hợp của tôi phải kiêng ăn thịt, sữa, đường.

Đây là lần đầu tôi đọc thấy một phương pháp tin rằng có thể dạy cho cơ thể cách loại trừ ung thư, và nói theo y học chính thống là chúng ta có thể làm tăng cơ may mong manh "bệnh thuyên giảm ngẫu nhiên" (spontaneous remission: một từ ngữ mà giới y học thường dùng để nói đến hình thức lành bệnh không rõ nguyên nhân). Nằm trên giường tôi đọc hết ba cuốn sách từ đầu đến cuối. Xem ra tôi chẳng còn gì để mất nếu dành cho cách ăn và cách sống Thực Dưỡng một cơ hội thử thách. Chúng tôi đem việc này bàn bạc với gia đình, bạn bè và với Bác sĩ Don Grant, một người bạn lâu đời và cộng sự cũ của tôi. Tất cả đều đồng ý vì khối u không mổ bỏ được, chẳng có cách hóa trị hoặc xạ trị nào hiệu quả và như vậy, y học chính thống chẳng hé cho một chút hy vọng nào cả.

John Horder, cũng là bạn và đồng nghiệp cũ, nghĩ là nên lấy ý kiến khách quan về phương pháp Thực Dưỡng từ một người không nằm trong phương pháp này; vì vậy, chúng tôi hỏi Bác sĩ Patrick Pietroni, một bác sĩ Đa khoa đã sáng lập Hội Y Học Tổng Hợp và là Chủ tịch đầu tiên của hội. Ông xác nhận phong trào Thực Dưỡng rất đáng tôn trọng và thành thực, nhưng ông không biết một bằng chứng nào ngoài những giai thoại đồn đãi cho thấy cách ăn ở Thực Dưỡng có thể ảnh hưởng đến bệnh ung thư đã định hình như của tôi. Khi Marian hỏi ông có dám thử áp dụng phương pháp Thực Dưỡng nếu rơi vào tình cảnh như tôi không, thì Bác sĩ Patrick trả lời "Có lẽ không". Mặc dù có ý kiến hờ hững này, chúng tôi vẫn quyết định tiến tới. Xem ra phương pháp Thực Dưỡng có thể tạo khả năng phục hồi sức khỏe tuy xa xôi. Chính lúc này nhiệt tình và sự hỗ trợ của Marian thật vô cùng cần thiết. Bà sẵn sàng làm tín đồ Thực Dưỡng hơn tôi. Thế là chúng tôi đến Cơ Sở Sức Khỏe Cộng Đồng và dùng bữa trong Quán Ăn Thực Dưỡng. Chúng tôi cũng mua thêm sách Thực Dưỡng và dạo xem những quầy trưng bày món ăn thức uống được sản xuất theo phương pháp nầy.

Ngày 5 tháng 3-1987, một tháng sau khi mổ, tôi lại đến Bệnh viện Whittington gặp Bác sĩ Beck và Cochrane để cho họ biết chúng tôi quyết định thử theo cách ăn ở của phương pháp Thực Dưỡng. Họ chấp thuận ngay và đồng ý là tôi chẳng còn gì để mất, nhưng khuyên tôi tiếp tục dùng enzim tụy để bù đắp bất kỳ chỗ khiếm khuyết nào có thể có do tuyến tụy bị tổn hại gây ra, đồng thời để trợ giúp tiêu hóa. Họ yêu cầu tôi trở lại gặp họ định kỳ để kiểm tra diễn biến của bệnh và xem chế độ ăn uống có thỏa đáng với những nhu cầu dinh dưỡng bình thường hay không, tuy khó hy vọng tôi tiếp tục đến thăm lâu dài. Bác sĩ John Cochrane kê toa cho hoọc-môn tamoxifen đã được dùng cho chứng ung thư vú với mức thành công nào đó và có tác dụng với tuyến tụy.

Ngày Thứ Bảy, 7 tháng 3, chúng tôi hội ý lần đầu với một chuyên viên tư vấn Thực Dưỡng. Chúng tôi đã hẹn gặp Jon Sandifer ở Cơ Sở Sức Khỏe Cộng Đồng, nhưng ông có việc phải rời Luân Đôn nên sắp xếp cho chúng tôi gặp Eward Esko, một chuyên gia Thực Dưỡng xuất thân từ Hội Thực Dưỡng Hoa Kỳ. Ông Edward tiếp chúng tôi vào buổi chiều sau cả một ngày lo toan công việc, nhưng vẫn quan tâm đầy đủ tới chúng tôi. Ông tuyệt đối tin rằng tôi sẽ khỏi bệnh và đưa ra những lời khuyên đầu tiên về cách ăn uống, sinh hoạt theo phương pháp Thực Dưỡng. Ông khuyên học cách nấu ăn quân bình Âm Dương và đề nghị chúng tôi đến gặp Giáo sư Michio Kushi, học trò của Giáo sư Ohsawa, khi ông này có dịp qua châu Âu. Thế là chúng tôi học nấu ăn với cô Caro Smith, một trong những người dạy nấu ăn thuộc Cơ Sở Sức Khỏe Cộng Đồng. Caro trẻ đẹp, nhiệt tình, ưa làm bếp, thích hướng dẫn nấu ăn, và chúng tôi trở thành bạn thân.

Giống như hầu hết những người Anh khác, trước đó chúng tôi thường dùng thịt đỏ, gà, nhiều trứng, ít rau củ, bánh kẹp thịt làm bằng bột trắng, bánh mì, đường, sô-cô-la, món ngọt và nhiều tách cà phê mỗi ngày. Nay thực đơn Thực Dưỡng

ban đầu gồm cơm gạo lứt không hoặc có trộn gạo mạch, kê, rau củ luộc, hấp hoặc nấu xúp, đậu hạt hầm nhừ với rau củ, xúp tương đặc misô và rong biển. Ngoài ra còn có ô mai đặc biệt, đậu phụ nguyên chất, hủ tíu (mì, phở) lứt, chút ít trái cây nấu dùng mỗi tuần hai lần, thêm một số gia vị (như muối mè, tương, dầu mè), v.v... Thức uống có nước sạch hoặc trà già ba năm lá hoặc cộng. Tôi được khuyên kiêng ăn thịt, sản phẩm sữa, trứng, đường, rượu, gia vị cay nồng, bánh ngọt, thực phẩm tinh chế. Đáng ngạc nhiên là trong thời gian đầu, tôi không được ăn cả cá, bánh mì và rau quả sống.

Tôi thấy chuyển qua ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng không khó khăn lắm. Nấu ăn đã là sở thích của tôi khoảng 15 năm nay, cho nên ngay từ đầu tôi thấy nấu ăn Thực Dưỡng là một thử thách mới đầy thú vị.

Vợ chồng chúng tôi quyết định áp dụng cách ăn ở Thực Dưỡng hết sức nghiêm túc và triệt để. Quyết định này rõ ràng chịu ảnh hưởng của bản án tử hình tôi đang mang. Nếu quả thật phương pháp Thực Dưỡng có khả năng nào đó giúp cơ thể chống bệnh, thì tôi phải tạo mọi cơ hội cho phương pháp này hoạt động. Trong những ngày đầu, tôi chưa tin mấy vào hiệu lực của phương pháp, thì chính sự quyết chí của Marian làm theo lời khuyên Thực Dưỡng rất là quan trọng.

Dù không thèm thịt nhiều, tôi vẫn thấy sung sướng khi được phép ăn cá thỉnh thoảng. Kiêng cà phê cũng chẳng rắc rối gì dù trước đây tôi uống nhiều cà phê như những người ở Ý. Mặc dù thích hương vị trà ba năm và đi đâu cũng mang theo, thỉnh thoảng tôi uống trà cúc khi ngồi chơi với bạn bè.

Sau một quãng đời ghiền ngọt, quả là khó bỏ đường. Để thay thế, tôi dùng mạch nha gạo lứt hoặc mạch nha gạo mạch. Trong năm đầu tiên, lệnh hạn chế thực phẩm bột gây ra một số vấn đề. Có lẽ tôi ăn bánh mì lứt nhiều hơn giới hạn cho phép, do đó chúng tôi cố gắng giảm bớt. Nhìn lại những ngày này, nhiệt tình và thái độ vui vẻ của Caro Smith

thật đáng quý, ngay từ đầu cô đã giúp chúng tôi tránh được cuộc chiến đấu vất vả chống lại sự cám dỗ. Nhưng điều quan trọng nhất có lẽ là tôi bắt đầu thấy khỏe ra và sung sức hơn chỉ sau vài tuần theo Thực Dưỡng.

Tim, con trai tôi là bác sĩ quang tuyến ở Na Uy, về thăm và tỏ ý lo lắng. Xuất thân từ Tây y chính thống, nó chỉ chấp nhận những tiên liệu của y học này. Dù đồng ý với quyết định áp dụng thử Thực Dưỡng của chúng tôi, lẽ dĩ nhiên nó xem đấy là "gần chết đuối vớ đại cọng rơm".

Khi xem lại tập nhật ký ghi thời kỳ này, tôi thấy chúng tôi bận rộn biết bao, nào là gặp gỡ những người bạn cũ đến chào vĩnh biệt, nào là học nấu ăn, tìm bạn mới trong giới Thực Dưỡng, rồi còn đi mua sách và thực phẩm ở Cơ Sở Sức Khỏe Cộng Đồng.

Bây giờ thật khó nói là tôi có ngoan ngoãn chấp nhận sự bắt đầu của chứng bệnh thời kỳ cuối nếu không khám phá ra phương pháp Thực Dưỡng hay không. Trong quyết định làm theo lời khuyên Thực Dưỡng càng triệt để càng tốt của chúng tôi có sự giúp đỡ lớn lao của Peter Weiss, anh ruột Marian, và bà chị dâu Rosemarie. Lúc tôi còn ở bệnh viện, Peter đến thăm hàng ngày, và sau khi tôi ra viện, hai anh chị một mực bảo chúng tôi sử dụng ngôi nhà nhỏ của họ ở Kentish làm căn cứ chữa bệnh, kể cả việc trưng dụng căn bếp mỗi ngày nhiều giờ để bắt tay thử nghiệm cách nấu ăn Thực Dưỡng.

Trong số những tác động này, điều quan trọng nhất là cái cảm giác thấy mình giành lại được quyền kiểm soát bản thân và tự đề ra biện pháp cá nhân có thể giúp cơ thể mình thoát khỏi ung thư. Những báo cáo mới đây của ngành miễn nhiễm tâm thần kinh (psychoneuro-immunology) xác nhận rõ chúng ta có thể dẹp bỏ được thái độ thụ động buông xuôi trước cái chết không tránh khỏi bằng cách tạo cho bệnh nhân niềm hy vọng chữa lành hoặc ít ra là có thể cải thiện chất lượng của quãng đời còn lại.

Dường như vô ơn khi phê bình bệnh viện nơi mà tôi đã hưởng nhiều hỗ trợ và hiểu biết của hai vị cố vấn Eric Beck và John Cochrane. Nhưng chắc chắn một đơn vị điều trị dạ dày và ruột nên có một chuyên viên vật lý trị liệu có thể khởi sự chương trình phục hồi sau giải phẫu, một chuyên viên dinh dưỡng có thể đề ra cách ăn uống đúng đắn cho bệnh nhân và gia đình, một nhà bếp chuyên sửa soạn thức ăn lành sạch, một người làm công tác xã hội lắng nghe những vấn đề đặc biệt và tư vấn cách ứng xử tại nhà. Dường như hiện nay những điều này chưa được xem là ưu tiên ngay cả trong các trung tâm y tế kỹ thuật cao.

Lúc ông bà Giáo sư Kushi qua Ý dự hội thảo, chúng tôi đến gặp. Giáo sư lắng nghe lược sử hai tháng sau khi phát hiện bệnh của tôi. Ông chăm chú xem mặt và hai mắt tôi, rồi khám bụng. Tôi hỏi phương pháp Thực Dưỡng có giúp tôi thoát khỏi ung thư không. Ông trả lời: "Không, nhưng cơ thể ông làm được chuyện đó".

Giáo sư đưa cho tôi một tập hướng dẫn mà người phụ tá ghi chép trong lúc ông nói về chế độ ăn uống đặc biệt dành cho tôi. Thực đơn căn bản (cho người Âu Mỹ) gồm 50% đến 60% gạo lứt hoặc hạt cốc lứt khác, phần còn lại là đậu hạt nấu chín và rau củ tươi đúng mùa nấu chín (tốt nhất tìm những loại mọc trồng hữu cơ tại địa phương). Thời gian đầu ăn siết hơn: không dùng bánh mì, không bánh ngọt, không thịt cá, không rau quả sống, không gia vị cay nồng, không cà phê, không trà đọt non, không rượu. Nhà văn nữ nổi tiếng Pamela Haines cũng theo phương pháp Thực Dưỡng, gọi đây là chế độ ăn uống "No No" (Không Không). Thời gian sau ăn nới hơn.

Phương pháp này cũng nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc nhai kỹ, tập thể dục đều đặn, hít thở không khí trong lành, dùng nước lành sạch và có thể xoa bóp mỗi tuần.

Trong buổi hội thảo, chúng tôi được phát một tập hồ sơ "Chương Trình Nghiên Cứu Thực Dưỡng Của Y Bác Sĩ". Có

55 bác sĩ và viên chức y tế tham dự. Chúng tôi gặp một số nhân vật rất thú vị như Bác sĩ Ken Bailey, một chuyên viên của Tổ Chức Y Tế Thế Giới WHO đến bằng máy bay trực thăng và trình bày một bản báo cáo hấp dẫn về những vấn đề dinh dưỡng ở châu Phi. Bác sĩ Tony Haines, cố vấn y tế cho Bộ Ngoại Giao Anh Quốc cũng có mặt. Bác sĩ Lawrence Kushi, một chuyên viên dinh dưỡng, cùng với bạn là Bác sĩ Bob Lerman, Giám đốc Đơn vị Dinh dưỡng lâm sàng của Trung tâm y tế thuộc Trường Đại học Boston, đến từ Hoa Kỳ. Một số đến từ Pháp và Hòa Lan. Chúng tôi thảo luận sôi nổi về cách thức ăn uống và những khả năng tổ chức các cuộc thử nghiệm lâm sàng.

Thật vui sướng khi trở về nhà dù với khu vườn hoang phế! Chúng tôi có không khí trong lành để thở, có nước lấy từ một giếng sâu do thợ xây nhà đào giúp. Chúng tôi làm việc trong vườn, nơi đó luôn luôn có gỗ để chẻ, có cỏ dại, bụi gai, cây leo để dọn sạch, có phân mùn để ủ bón. Ngoài ra, chúng tôi còn làm việc bán thời gian với nhóm nghiên cứu ở khu y tế địa phương.

Chúng tôi gia nhập Câu lạc bộ thể thao địa phương và bắt đầu sử dụng hồ bơi ở gần văn phòng chúng tôi trong giờ ăn trưa. Hầu như ngày nào nước hồ cũng ấm dù giữa mùa Đông, điều này rất quan trọng đối với tôi vì lúc bấy giờ tôi dễ cảm lạnh hơn trước khi lâm bệnh, có lẽ do bị mất lớp mỡ ngoài. Giữa những tay chuyên nghiệp đang huấn luyện cách trườn nhanh và bơi bướm, Marian và tôi điềm tĩnh bơi đúng số vòng với cách bơi ếch chầm chậm, chững chạc. Khoảng 4 tháng sau khi mổ, tôi vẫn bơi được 20 vòng, nhưng điều này không nhất thiết phải tỏ ra can đảm; bình thường tôi thỏa mãn với 10 vòng trong lúc Marian bơi được 16 vòng. Chúng tôi thấy hình thức thể dục này cực kỳ ích lợi để giữ thể hình. Chúng tôi cũng tham dự một lớp tập thể hình mỗi tuần hai lần. Tất cả phục hồi rất tốt.

Trong năm đầu sau khi nhận được lời khuyên ăn uống Thực Dưỡng, chúng tôi hết sức theo sát chế độ ăn này. Vào mùa Hè năm ấy có hai việc nhắc tôi phải nhớ rõ cơ thể mình không hoan nghênh sự rời xa chế độ ăn quân bình. Trong cùng một ngày tôi được Hội Người Cao Tuổi Hưu Trí chiêu đãi ăn trưa và được mời tham dự Lễ mừng Sinh nhật Nữ Hoàng ở Tòa Lãnh sự Anh. Nghe nói về cách ăn của tôi, nhóm hưu trí làm cho tôi một dĩa lớn cơm gạo lứt với càrốt và xem tôi ăn! Tôi dại dột ăn hết kèm với rượu vang Chianti, thứ rượu đầu tiên tôi uống kể từ sau vụ mổ. Sau đó, trong bữa tiệc ngoài vườn mừng Sinh nhật Nữ Hoàng, vì không thấy món nào hợp tiêu chuẩn Thực Dưỡng, tôi ngốc nghếch quyết định ăn trứng cá với rượu Aste Spumante. Đến nửa bữa tiệc, không chịu nổi những "xúc phạm" như thế, dạ dày nổi lên phản đối dữ dội, may là ở ngoài trời thoáng khí. Một bạn đồng nghiệp tốt bụng lái xe đưa tôi về nhà.

Vợ chồng con gái lớn với cháu trai ba tuổi đến thăm, chúng tôi dành kỳ nghỉ lễ một tuần để vui vầy với chúng ở hồ Trasimeno, gần Perugia. Tôi ra hồ để bơi và thấy khó chịu vì nước hồ quá lạnh, mặc dù Marian tỏ ra thích thú. Hôm sau tôi đau cổ họng và bị cảm có lẽ do đi bơi. Tôi sắp phải đi dự một buổi hội thảo về vấn đề hút thuốc lá ở Rome, nhưng không nói cho Marian biết mình không được khỏe vì sợ bà làm tôi hết hứng đi.

Đến Rome tôi ở chung với một người bạn hai đêm, bạn hứa tìm cho tôi thức ăn thích hợp. Chúng tôi đến quán ăn có quảng cáo cung cấp món ăn Thực Dưỡng nhưng thấy chẳng đúng tí nào. Một quán khác nghe đồn nổi tiếng nấu món chay đã trở thành quán ăn đêm kiểu Ý không chay. Còn cuộc hội thảo thì tổ chức quá dở và chẳng đưa ra bao nhiêu tư liệu mới. Đi xe hỏa trở về hồ, tôi thấy mệt lã. Marian nói là thấy tôi xám ngoét, run rẩy và lơ mơ, bà định cho đi bệnh viện, nhưng lại đưa về nhà nằm nghỉ, bỏ gia đình ở lại hồ

trong mấy ngày cuối. Ngày hôm sau, tôi hoàn toàn khỏe lại. Tôi chỉ có thể cho rằng hệ miễn dịch bản thân không ứng phó được với trận bơi lạnh,viêm đường hô hấp trên và ăn ra ngoài chế độ quy định. Tôi quyết định ngay là tránh nước lạnh, chữa đau họng và ăn uống giữ gìn hơn.

Tháng 6-1987, tôi gặp Ferro Ledvinka, Trưởng Trung Tâm Thực Dưỡng ở Florence. Tôi báo cáo là cảm thấy cực kỳ khỏe khoắn và sung sức, và vẫn cố giữ theo thực đơn mà Giáo sư Michio đã cho. Marian lo lắng khi thấy tôi ăn quá nhiều trái cây, bánh mì và bánh qui. Tôi bảo là vẫn thấy khỏe và trọng lượng cơ thể ổn định, thỉnh thoảng sơ suất chưa chắc tổn hại, lo âu về mấy chuyện đó chỉ tổ có hại hơn là lợi. May quá, Ferro đồng ý với điều này, nhưng khuyên tôi tiếp tục đi theo những hướng chính của chế độ ăn.

Tháng 7, chúng tôi lại đi Luân Đôn để gặp các chuyên viên trong bệnh viện của tôi và quyết định tham dự Trại Thực Dưỡng Quốc Tế ở Lenk, Thụy Sĩ trên đường đi. Trại được tổ chức tại một địa điểm xinh đẹp với những nhà trọ đầy đủ tiện nghi, nhưng chúng tôi thích ngủ trong lều xe của mình giữa đám cây ở bãi đậu. Các đầu bếp và nhóm người tình nguyện dọn những bữa ăn Thực Dưỡng thật tuyệt vời ở phòng sinh hoạt. Chương trình còn nhiều hoạt động khác. Đám người tham dự, có cả giới trẻ, đến từ nhiều nước. Chúng tôi gặp một số người quả quyết là phương pháp Thực Dưỡng đã giúp họ thoát khỏi nhiều bệnh kể cả ung thư. Vào 6 giờ sáng mỗi ngày, một nhóm chúng tôi hướng về đỉnh núi lóe ánh mặt trời tập thể dục khí công Đạo Dẫn do Jon Sandifer chỉ dẫn.

Chúng tôi lại đến thăm Giáo sư Michio Kushi ở Lenk và thấy an tâm phấn khởi khi ông xác nhận tôi đã khỏe ra 40%. Giáo sư hẹn gặp lại sau 6 tháng nữa. Có lẽ những cuộc hội họp gây ấn tượng cho tôi nhất ở Lenk là khóa hội thảo của Saul Goodman về "suy tư tích cực". Trong buổi đầu, ông

bảo: "Đừng tin bất cứ điều gì tôi nói với các bạn. Cứ tha hồ hỏi han. Đừng tin bất cứ ai". Một người lên tiếng: "Điều này có áp dụng cho Ông Kushi không?". Saul trả lời: "Dĩ nhiên có". Qua buổi thứ hai, Saul nói: "Xin tất cả các bạn viết ra những điều mong muốn cho ngày Lễ Giáng Sinh, bất cứ điều gì bạn thật sự muốn dù đắt giá hoặc khó làm". Ngay sau đó, ông yêu cầu chúng tôi viết ra những điều không muốn. Đây là một kỹ thuật cơ bản trong một vài hệ thống tâm lý học nhân văn mà nhiều nhà tâm lý học và những nhà truyền thông dựa vào đó để phát triển quan niệm của họ về thế giới, về bản thân và thân chủ. Phương pháp này ăn khớp với kiểu suy tư tích cực của triết lý phương Đông. Tôi viết những điều tôi mong muốn cho Lễ Giáng Sinh như sau:

Một máy đánh chữ
Một máy dĩa compact
Hoàn toàn khỏi bệnh
Chơi khẩu cầm jazz (thụ cầm blues)
Học điêu khắc gỗ
Thử thách mọi thứ

Những điều tôi không muốn là:

Bệnh ung thư của tôi tái phát
Marian bị bệnh hoặc chết
Mất tự chủ vì bệnh hoặc tuổi già
Đồ cổ, đồ trang sức, áo lông
Xe chạy nhanh

Sau khóa hội thảo tôi cho Marian biết những mong muốn của mình về Lễ Giáng Sinh. Bà nói: "Tốt, nếu đó là những điều anh thực sự muốn, thì tại sao không thực hiện? Chúng mình có thể sử dụng số tiền tiết kiệm. Em thích dùng số tiền đó vào những việc mà cả hai chúng mình có thể cùng hưởng lúc này hơn là đợi đến khi anh chết". Vì vậy, khi đến Luân

Đôn, chúng tôi mua một máy đánh chữ hiện đang dùng ghi ra những dòng tâm sự này. Chúng tôi mua một dàn máy Hi-Fi đến nay vẫn còn dùng để thưởng thức những tác phẩm ghi đĩa. Sau đó, tôi chọn tên Dave Michelson thuộc Hội Nhạc Sĩ ở Luân Đôn. Tôi mong biết những mánh lới tạo ra một số âm thanh thú vị mà các bậc thầy khẩu cầm trong quá khứ đã làm được. Nhưng thay vì thế, Dave dạy tôi tư thế, cách thở, lắng nghe, giữ nhịp và xướng âm. Điều này gần gũi với những lời dạy khí công hơn là ý muốn học chơi khẩu cầm của tôi.

Tôi cũng học xoa bóp với Rex Lassale. Vốn là một chuyên viên nắn sửa xương, do đó cách xoa bóp của anh rất khác những kỹ thuật xoa bóp mà tôi đã trải qua. Động tác khá mạnh bạo với sự chú trọng vào hơi thở sâu và tác dụng thật bổ ích.

Ở Luân Đôn chúng tôi gặp nhiều bạn cũ và mới thường đến Quán Ăn Thực Dưỡng ở Old Street (Phố Cổ). Trong số đó có ông bạn cũ Oliver Gillie, một phóng viên y tế cởi mở và hiểu rộng, đang là Trưởng Ban Y tế của tờ Independent (Người Độc Lập). Anh rất lưu tâm đến chuyện của tôi và đề nghị tôi viết bài cho báo. Tôi hứa sẽ nghĩ tới việc này. Tiếp đó, anh sắp xếp cho cô phóng viên Barbara Griggs phỏng vấn tôi ở Florence.

Cô này viết một bài thật xuất sắc đăng tờ Independent vào tháng 7-1989 và cho đăng lại trên tờ News of the World (Tin Thế Giới). Hai bài báo đã kích thích hàng mấy ngàn người tìm hỏi thông tin ở Cơ Sở Sức Khỏe Cộng Đồng. Tôi còn được hai tờ báo Ý phỏng vấn và suýt chút nữa được lên truyền hình.

Ngày 3 tháng 8 là một trong những ngày hiếm hoi tôi viết nhật ký. Tôi vốn không phải là người chuyên viết nhật ký để vội chia xẻ những hy vọng và nỗi sợ thầm kín nhất với một tập sách nhỏ, hoàn tất từng ngày có lớp lang thứ tự. Tuy nhiên, vì vài lý do, ngày ấy tôi cố gắng làm việc này.

Trong cơn hoạt động dồn dập đủ thứ việc, dưới cái dù Thực Dưỡng lớn rộng, chúng tôi vẫn cố thử bất cứ điều gì có thể giúp đánh bại ung thư. Một báo cáo về cuộc nghiên cứu hóa chất tamoxifen ở Thụy Điển đăng trên một tờ báo y học cho biết tỷ lệ sống sót trung bình của bệnh nhân dùng hóa chất này là 2 tháng rưỡi đến 3 tháng sau khi chẩn đoán phát hiện bệnh. Đương nhiên tôi tỏ ra thích thú rộn ràng vì đã sống hơn 6 tháng sau chẩn đoán. Saul Goodman nói: "Có phải ông mắc ung thư để chứng tỏ mình là một tay vĩ đại không?". Rex Lassalle thì cho tôi là quá lý tưởng hóa, anh nói: "Ông hãy chính là mình, là Hugh! Đừng cố trở thành người nào khác".

Nhưng tôi vốn là một bác sĩ và là người vận động năng nổ cho phong trào sức khỏe toàn dân. Có những ai trong số người tìm gặp phương pháp Thực Dưỡng thấy mình là một nhóm tự tuyển đặc biệt không? Vấn đề này cũng như nhiều vấn đề khác cần được nghiên cứu kỹ càng hơn và có sự đối thoại sâu sát hơn giữa phương pháp Thực Dưỡng và Tây y.

Ngày 9 tháng 8, chúng tôi bay từ Healthrow tới Olso, Na Uy để thăm Tim, con trai tôi, và Jill, con gái tôi với ba đứa cháu ngoại. Lúc ở Florence, xét nghiệm siêu âm cho thấy khối u hơi co lại và hóa lỏng. Ở Olso, Tim cho chụp lại siêu âm thì thấy khối u co nhỏ hơn với phần giữa hóa lỏng. Theo phương pháp Thực Dưỡng, diễn biến tan chảy của khối u là dấu hiệu đặc trưng của một bệnh nhân đã khỏe ra. Tuy nhiên, theo như tôi biết, diễn biến này thường không được nhắc đến trong thuật ngữ y khoa chính thống.

Chúng tôi theo đường xuyên Đức trở về và thấy vui sướng khi được ở nhà sau một chuyến đi đầy sự kiện đáng nhớ.

Tháng 9, chúng tôi tổ chức một cuộc hội thảo về tình trạng mất tự chủ ở người già. Cuộc hội thảo được nhiều người tham gia và thành công đáng kể.

Cuối tháng 3-1988, chúng tôi lại qua Luân Đôn trong nhà xe lưu động cùng với ông bạn thân là Bác sĩ Gigi Passerini.

Chúng tôi tiến hành một chuyến nghiên cứu khép kín gồm những buổi hội thảo dài giờ với các bác sĩ Đa khoa ở South Wales, Birmingham và Devon. Chúng tôi hy vọng từ sự kiện này sẽ ra đời một tập sách có nhan đề "A New Type of Doctor" (Một kiểu mẫu bác sĩ mới) dành cho giới bác sĩ Đa Khoa ở Ý. Một lần nữa chúng tôi vui mừng khi thấy mình có thể tập trung làm việc lâu hơn mà không bị yếu đau gì cả. Một vị khách bác sĩ có ấn tượng đến nỗi hỏi ý kiến tôi về trường hợp vợ của người cộng sự bị ung thư vú di căn. Tôi giới thiệu bà tiếp xúc với Cơ Sở Sức Khỏe Cộng Đồng và hy vọng bà sẽ được giúp đỡ như tôi trước kia.

Đến Luân Đôn tôi gặp Bác sĩ John Cochrane, người đã mổ cho tôi, ông rất khâm phục tiến bộ của tôi và kết quả xét nghiệm máu cho thấy tất cả đều bình thường.

Trên đường trở về Ý tháng 4-1988, tôi ghé Frankfurt gặp Giáo sư Michio Kushi đang diễn thuyết tại một tòa nhà lớn gọi là "Pueblo", một câu lạc bộ y tế xã hội. Giáo sư khám tôi cẩn thận và tuyên bố trong 3 tháng nữa tôi sẽ khỏe. Ông bảo không cần gặp gỡ hình thức nữa, mà nên tiếp tục ăn uống và sinh hoạt đúng đắn.

Mùa Hè 1988, tôi bắt đầu học một khóa thể dục thẩm mỹ theo kỹ thuật Alexander. Một số bạn Thực Dưỡng phê bình dáng điệu lọm khọm của tôi và Ferro Ledvinka khuyên tôi học kỹ thuật này. Kỹ thuật Alexander dựa vào sự quan sát và sờ nắn cực kỳ tinh vi; từ đó đánh giá cẩn thận, rồi vận dụng uyển chuyển toàn bộ hệ thống cơ bắp tùy theo nhu cầu của mỗi học viên. Những huấn luyện viên và học viên xuất sắc của bộ môn này cho rằng nhiều dáng điệu lệch lạc và ngay cả những rối loạn tâm sinh lý cũng có thể sửa đổi được bằng cách tập cho cơ thể sử dụng hiệu quả các cơ bắp.

Tôi còn học điêu khắc gỗ với Peter Hand ở Pontedera. Trong lúc tôi làm việc với Peter, thì Marian đi dạo và mua sắm ở những cửa hiệu bán thực phẩm lành sạch địa phương.

Theo như lời Giáo sư Kushi thì bây giờ tôi hẳn khỏe vì đã qua một thời gian dài hơn 3 tháng từ khi gặp ông. Thể hình cân đối và cảm giác khỏe mạnh đã chứng tỏ điều này, nhưng tôi sẽ sung sướng hơn nếu có một bằng chứng khách quan mà đầu óc y khoa chính thống của tôi có thể chấp nhận là bệnh ung thư đang biến mất hoặc ít ra cũng bất động.

Bà Hilary Totah đã giới thiệu phương pháp Thực Dưỡng cho tôi vào thời điểm thập tử nhất sinh sau ca mổ; một số bạn Thực Dưỡng cho rằng đó không phải là cơ may mà được xác định bởi nghiệp lực (karma). Marian có nghiên cứu tâm linh học, thiền và triết lý phương Đông nên giải thích "nghiệp" là luật báo ứng, luật nhân quả (gieo nhân nào thì gặt quả đó). Theo tôi hiểu, khi ta thực hiện bất kỳ một hành động nào, thì một chuỗi biến cố đã định trước bắt buộc phải xảy ra nhiều hoặc ít, mạnh hoặc nhẹ tùy theo tính chất và cường độ của hành động đó. Tuy nhiên, tâm linh học phương Đông nhấn mạnh điều này không giống như thuyết định mệnh an bài và mất ý chí tự do. Chúng ta không thể thoát khỏi nghiệp lực chi phối, nhưng có quyền chọn lựa một trong hai con đường trải theo dòng nghiệp – được tự do chọn con đường dẫn tới khổ sầu hoặc con đường dẫn tới cứu rỗi, và tôi đã chọn con đường sau. Bác sĩ John Cochrane, người đã mổ cho tôi, bảo rằng ông không biết sự phục hồi sức khỏe của tôi là nhờ phương pháp Thực Dưỡng hay ý chí quyết sống. Tôi nghĩ là do cả hai.

Cách ăn ở Thực Dưỡng hình như thích hợp với tôi, và lòng nhiệt tình của Marian, sự tán thành của thân nhân bè bạn cộng với óc cởi mở của các bác sĩ đã hỗ trợ cho tôi. Tôi chưa thể dùng khoa học chứng minh chế độ ăn uống và cách sống Thực Dưỡng giúp cơ thể tôi thải trừ ung thư, nhưng không ai có thể khẳng định phương pháp này không hiệu quả. Tôi cũng biết có nhiều người đang cầu nguyện cho tôi, kể cả gia đình tôi và các Chị Dòng Carmelite ở Tavernell. Tôi

cũng biết ơn sâu xa không khí sạch, nước trong lành, ánh nắng ấm, cảnh an bình tĩnh lặng của miền quê Chianti.

Ở Anh Quốc có nhiều người lưu tâm đến thực phẩm nguyên toàn chưa tinh chế và ăn chay, nhưng chưa mấy ai tìm hiểu phương pháp Thực Dưỡng vì khi nghe nói đến phương pháp này, người ta nghĩ đó là kiểu ăn của Nhật với thực phẩm đặc sản của đảo quốc Phù Tang như rong biển, trà già bancha, tương misô, v.v... Ở Luân Đôn cũng như ở hầu hết các thành phố nước Anh, chúng tôi tìm mua không khó những sản phẩm Thực Dưỡng trong các tiệm thực phẩm thiên nhiên và cả trong siêu thị. Một số khách sạn cũng có nấu món ăn Thực Dưỡng. Tuy nhiên, những bạn mới bước vào Thực Dưỡng cần nhiều thời giờ để xem xét cẩn thận các sản phẩm mang nhãn hiệu "Thực Dưỡng" hoặc "Gạo Lứt Muối Mè", đề phòng người ta làm dối hoặc không đúng cách.

Tháng 4-1989, tôi được mời nói chuyện tại Nhà Thờ Giáo Hội ở Quảng trường Market Place của Thành phố Isolotto gần Florence. Đến mùa Thu, tôi mở cuộc hội thảo có tiêu đề "The Older and the Bolder" (Càng già càng sung) ở Luân Đôn với sự bảo trợ của Cơ Sở Sức Khỏe Cộng Đồng. Thành công tốt đẹp; qua năm sau, tôi kết hợp với Jon Sandifer mở một cuộc hội thảo khác có cùng tiêu đề.

Khi diễn thuyết ở châu Âu năm 1989, Giáo sư Michio có yêu cầu tôi kể lại chuyện mình trước đông đảo thính giả ở Anh và Ý. Ông mời chúng tôi tham dự Hội Thảo Thực Dưỡng Quốc Tế mùa Hè tổ chức vào tháng 8-1990 trong trường Đại học ở Amherst gần Boston, Hoa Kỳ.

Cuộc hội thảo kéo dài 5 ngày với nhiều đề tài thú vị, chúng tôi được dành cho bốn buổi thuyết trình, đây lần đầu tiên Marian nói chuyện trước công chúng để bổ sung cho câu chuyện của tôi và được mọi người tán thưởng nồng nhiệt. Chúng tôi gặp nhiều nhân vật đáng nể, có cả Bà Elaine Nussbaum với câu chuyện tự vượt thoát ung thư vú di căn

rất cảm động*, và Bác sĩ Sherry Rogers, một trong những người tiên phong của ngành y học môi trường và là một chuyên viên Thực Dưỡng tầm cỡ.

Đầu tháng 11-1990, chúng tôi bay tới Berlin, Đức, tham dự Hội Nghị Thực Dưỡng Âu Châu. Đây là một dịp khó quên vì nhiều lý do. Hội nghị được tổ chức trong phim trường của UFA, thuở trước chuyên sản xuất những cuốn phim nổi tiếng và nay là một cộng đồng gồm những người, đa số còn trẻ, sống và làm việc cho mục đích hòa bình và môi sinh. Món ăn thức uống do Quán Ăn Thực Dưỡng và nhóm thiện nguyện cung cấp. Thật cảm động khi sự kiện này diễn ra chỉ mới một năm sau khi bức tường bị phá hủy, và một nhóm người trong hội nghị tổ chức một buổi ngồi thiền cầu nguyện cho hòa bình tại nơi đã có nhiều người cố vượt tường bị bắn chết. Họ cũng trồng một cây sồi tưởng niệm. Điều làm tôi sung sướng nhất là thấy nhiều người có cùng suy nghĩ như tôi về tương lai của phong trào Thực Dưỡng.

Chúng tôi vẫn tiếp tục ăn ở theo Thực Dưỡng và cuộc sống tiếp tục yên bình hạnh phúc. Chúng tôi vẫn còn làm việc bán thời gian cho chương trình nghiên cứu người cao tuổi. Tôi làm trong ban biên tập của một tờ báo y học địa phương tên là "Salute e Territorio" (Sức Khỏe và Cộng Đồng). Chúng tôi viết tập sách nhan đề "*A Doctor's dietary recovery from Incurable Cancer – Physician Heals Thyself*" (Trường hợp chữa lành bệnh ung thư nan y bằng ăn uống của một bác sĩ – Y sĩ phải tự chữa bệnh cho mình), và dự định viết một tập sách khác về người cao tuổi. Chúng tôi vẫn đi bơi hai ba lần mỗi tuần và đến tập tại lớp thể dục thẩm mỹ dành cho người cao tuổi ở địa phương.

---

* Xem chi tiết trong sách "*Phòng và Trị Bệnh Ung Thư theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa*" của Anh Minh Ngô Thành Nhân & Ngô Ánh Tuyết.

Tháng Giêng 1991, đúng 4 năm sau khi được chẩn đoán phát hiện ung thư tụy, tôi đến gặp lại hai bác sĩ Eric Beck và John Cochrane. Tôi đã nhận được thư của họ cho biết họ rất vui mừng khi thấy tôi "dáng khỏe mạnh và đầy sức sống. Một xét nghiệm máu đầy đủ xác nhận tất cả đều tốt đẹp, các mức huyết thanh và hồng cầu đều siêu bình thường, chắc chắn phản ánh cách ăn Thực Dưỡng".

Như đã nói ở trước, ung thư tụy là loại u bướu âm ỉ thường không gây đau nhức hoặc triệu chứng trong những giai đoạn đầu, do đó khi phát hiện thường đã trễ và bệnh nhân chỉ còn hy vọng sống khoảng 6 tháng. Vài bệnh nhân sống 1 năm và ít ai sống hơn 2 năm, còn sống được 5 năm thì rất hiếm; vậy mà đến nay đã gần 7 năm sau khi phát hiện mình bị ung thư tụy, tôi vẫn còn sống và cảm thấy khỏe khoắn, làm việc năng nổ, đi bơi và đến lớp thể hình tập tành đều đặn.

Bị cái chết đe dọa, tôi đã thay đổi hoàn toàn cách ăn, cách sống và đến một mức độ to lớn là thay đổi cả cách nghĩ suy. Phải chăng điều này đã khiến bệnh ung thư của tôi thuyên giảm? Tôi không rõ lắm. Trạng thái sung mãn, nhiều năng lực hơn, nhiều ý tưởng hơn phải chăng nhờ phương pháp Thực Dưỡng mà có? Tôi chưa thể chứng minh một cách khoa học. Chắc chắn tôi không thể bảo đảm những bệnh nhân khác có khả năng làm lại thí nghiệm như tôi. Nhưng nhờ biết rõ qua kinh nghiệm bản thân, đọc sách và những cuộc thảo luận về phương pháp Thực Dưỡng và Đông y cổ truyền, tôi nhận thấy Tây y có thể thu thập nhiều điều hữu ích từ những phương pháp như thế.

Vì tôi là một bác sĩ lâu năm và Marian là một nữ tá viên điều dưỡng, chắc chắn chúng tôi nhìn phương pháp Thực Dưỡng bằng con mắt kiến thức và kinh nghiệm chuyên môn của mình. Tôi không chối bỏ Tây y chính thống mà tôi được dạy ở trường Y cách nay 50 năm. Những tiến bộ ngoạn mục trong chẩn đoán và điều trị bệnh tật rõ ràng đã giúp ích

nhiều vạn người trên khắp thế giới. Tuy nhiên, những quan niệm duy lý phân đôi mà Tây y dựa vào đã để lại nhiều lỗ hổng, đặc biệt trong lãnh vực phòng bệnh và tăng cường sức khỏe. Chắc chắn Tây y sẽ tiếp tục đòi hỏi chứng cớ cho thấy những phương pháp y học bổ sung là có hiệu quả, một đòi hỏi hoàn toàn hợp lý. Vì vậy, cuộc đối thoại có tính xây dựng giữa y học chính thống và y học bổ sung cần được khuyến khích và trải rộng.

Dù sao, tôi tin phương pháp Thực Dưỡng có thể giúp ích cho nhiều người mắc bệnh ung thư. Khi có bệnh nhân hỏi ý kiến, tôi kể lại những sự việc đúng như tôi đã trải qua và khuyên họ nên thảo luận với bác sĩ trước khi bước vào Thực Dưỡng. Tôi hy vọng những bệnh nhân này sẽ tìm thấy tinh thần cởi mở và sự khuyến khích mà tôi đã nhận được từ những bác sĩ ở Bệnh viện Whittington, Luân Đôn.

Theo:
- *A Doctor's dietary recovery from Incurable Cancer – Physician Heals Thyself* của Bác sĩ Hugh Faulner.

Để biết kinh nghiệm trị bệnh
của người chủ xướng
PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG
xem sách
CHƠI GIỮA VÔ THƯỜNG
của Giáo sư OHSAWA
Anh Minh Ngô Thành Nhân
& Ngô Ánh Tuyết
tuyển dịch

3

PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG: ĐƯỜNG DẪN TỚI SỨC KHỎE, HẠNH PHÚC VÀ HÒA HỢP

Trong một cuộc nghiên cứu những người mắc bệnh ung thư giai đoạn cuối (D, IV) đang áp dụng phương pháp Thực Dưỡng, Bác sĩ Vivien Newbold, *Giảng viên Trường Y Sĩ Cấp Cứu ở Mỹ, báo cáo có 6 trường hợp lành bệnh là ung thư tụy di căn gan, u hắc tố ác tính, u tế bào hình sao ác tính, ung thư mô đệm màng trong tử cung, ung thư tuyến đại tràng và ung thư cơ trơn trong bụng. Kiểm tra bằng phim chụp CT và các xét nghiệm y khoa khác đều cho thấy không còn dấu vết ung thư ở những bệnh nhân nầy. Bộ phận quang tuyến và bệnh lý của một bệnh viện khác kiểm tra lại cũng đưa ra kết quả tương tự. Khi xem xét kết quả của công trình này, nhóm điều tra của Ủy ban đặc biệt về dinh dưỡng và nhu cầu của con người thuộc Quốc hội Hoa Kỳ khuyến khích đẩy mạnh việc nghiên cứu phương pháp Thực Dưỡng. Trong bản báo cáo của Ủy ban có ghi: "Nếu những trường hợp (chữa lành ung thư) như của Bác sĩ Newbold đã hiện diện trong văn bản y khoa, thì chắc chắn điều đó sẽ giúp kích thích các nhà nghiên cứu lâm sàng quan tâm đến việc mở ra những cuộc thử nghiệm phương pháp Thực Dưỡng để có thể tìm thấy được những dữ liệu có giá trị về hiệu quả của phương pháp nầy".*

Từ những kết quả nghiên cứu và kinh nghiệm bản thân, Bác sĩ Vivien Newbold đã đưa ra ý kiến và những lời khuyên sau đây.

Vào tháng 12 năm 1983, một bạn thân của tôi được phát hiện bị ung thư đại tràng không thể mổ đã di căn qua gan. Bác sĩ cho biết anh chỉ còn sống 4 tới 6 tháng là cùng. Thời đó và mãi đến bây giờ vẫn chưa có cách điều trị chứng bệnh này một khi đã ăn lan ra khỏi ruột, và vì hóa trị chỉ có khả năng tối đa tạm thời kéo dài mạng sống; nên anh không chọn bất kỳ kỹ thuật điều trị y khoa nào, mà thử áp dụng phương pháp Thực Dưỡng. Anh cùng gia đình ăn uống theo Thực Dưỡng một trăm phần trăm không chút ly lai và sinh hoạt hoàn toàn theo lối sống Thực Dưỡng. Hầu như mỗi đêm vợ và con xoa bóp theo kỹ thuật shiatsu (chỉ áp, ấn day huyệt) cho anh. Sau 3 tháng theo Thực Dưỡng, anh bắt đầu chạy được, và vào tháng 9-1984, anh tham dự cuộc thi maratông. Tháng 11-1985, chụp CT không phát hiện dấu vết nào của ung thư và hiện nay sức khỏe của anh rất tuyệt vời. Thật đáng kinh ngạc vì cho đến nay đây là trường hợp "thuyên giảm" duy nhất của bệnh ung thư đại tràng di căn được ghi nhận trong lịch sử y khoa chính thống (Tây y).

Dưới ánh sáng của trường hợp ung thư thuyên giảm ngoạn mục này, tôi bước vào nghiên cứu phương pháp Thực Dưỡng vào tháng 6 năm 1986. Chương trình nghiên cứu gồm có:

(1) Theo dõi một số bệnh nhân ung thư chọn theo phương pháp Thực Dưỡng (không hoặc có kết hợp hóa trị);

(2) Phỏng vấn nhiều bệnh nhân (hoặc thân nhân của những bệnh nhân) đã làm theo chỉ dẫn của phương pháp Thực Dưỡng để điều trị bệnh ung thư tụy hoặc u não;

(3) Gởi những bản câu hỏi chi tiết cho bất cứ ai cảm thấy mình yếu đau trầm trọng và đã nhờ phương pháp Thực Dưỡng mà khỏe ra nhiều hơn mong đợi;

(4) Ghi nhận đúng kiểu khoa học một số trường hợp ung thư giai đoạn cuối, y khoa không chữa được, có sinh thiết xác minh, đã theo phương pháp Thực Dưỡng và hoàn toàn khỏi bệnh.

Số bệnh nhân trong nhóm cuối (nhóm 4) còn ít và dù chưa tỏ rõ phương pháp Thực Dưỡng có thể giúp chữa lành hoàn toàn bệnh ung thư, điều này cũng cho thấy đối với bệnh nhân không còn hy vọng gì ở y khoa, phương pháp này chắc chắn xứng đáng để theo thử. Đôi người có thể hỏi những trường hợp này, những trường hợp mà bệnh ung thư biến mất, có thể do tình trạng mà y khoa gọi là "thuyên giảm ngẫu nhiên" (spontaneous regression) (nghĩa là tự dưng khỏi bệnh, không ai biết tại sao ung thư rời đi) hay không; và dù điều này có thể xảy ra, thì mức độ thuyên giảm ngẫu nhiên trong điều trị theo Tây y cũng cực kỳ hiếm hoi. Vả lại, tình trạng thuyên giảm kéo dài nhiều năm còn hiếm hơn nữa. Vì vậy, có lẽ là hợp lý khi một số bệnh nhân "thuyên giảm ngẫu nhiên" đã tham gia chung một chương trình điều trị, thì chương trình đó đáng được điều tra nghiên cứu thấu đáo hơn.

Phương pháp Thực Dưỡng thường chỉ được xem là một đường lối ăn uống, tiết thực. Điều đó không đúng, vì phương pháp này bao quát mọi khía cạnh của đời sống con người và có mục đích đưa toàn bộ cuộc sống đi vào trạng thái quân bình hòa hợp. Như vậy, muốn chữa lành một bệnh trầm trọng, người ta phải thực hiện nhiều điều hơn là chỉ thay đổi cách ăn cách uống. Họ phải thay đổi triệt để cả những lãnh vực khác trong cuộc sống bản thân. Sau đây tôi sẽ trình bày những thay đổi chính trong suy nghĩ, ăn uống, thể dục và quan hệ gia đình mà theo tôi, những người muốn chữa bệnh trầm trọng nên thực hiện.

ĐỔI CÁCH NGHĨ SUY

Qua những cuộc nghiên cứu có triển vọng rộng lớn, càng ngày càng có nhiều nhà tâm lý học có thể xác định các đặc tính của những người mắc những loại bệnh khác nhau. Thí dụ trong trường hợp ung thư, công trình nghiên cứu của

Roshan, về sau đã được xác nhận qua những cuộc điều tra khảo sát sâu kỹ của Trường Đại học John Hopkins, cho thấy hơn 70% bệnh nhân ung thư lúc nhỏ đã mang những bức xúc nặng nề hoặc cảm nhận bị cha hoặc mẹ hoặc cả hai bỏ rơi. Vào tuổi thành niên, những người sẽ phát sinh ung thư thường đã có xu hướng khó diễn tả cảm xúc và khó tạo ra những kết nối cảm xúc sâu xa. Thường thì họ dồn hết tình cảm vào một đối tượng yêu thích, đó có thể là vợ hoặc chồng, một đứa con, cũng có thể là một tác phẩm hoặc một sở thích. Trong hầu hết những trường hợp ung thư, khoảng 1 năm đến 1 năm rưỡi trước khi phát sinh những triệu chứng, đã xảy ra tình trạng suy sụp trong mối quan hệ của họ với đối tượng yêu thích. Sau đó, họ dần dần đi đến chỗ buông thả, tự hủy hoại, tự làm suy nhược bản thân.

Như Bác sĩ Carl Simonton, chuyên gia ngành ung bướu, đã mô tả trong tác phẩm "Khỏe Vui Trở Lại", những bệnh nhân ung thư trở thành hình tượng tiêu biểu cho tình trạng trầm cảm hoặc chìm ngập trong tuyệt vọng. Tuy nhiên, vì có thể chủ động kiềm nén những tình cảm tiêu cực của mình và tỏ ra vẻ vui tươi hào hứng, họ thường không biết đến những tình cảm này.

Có thể làm gì đây nếu là một người như vậy hoặc gần giống như vậy? Đối với tôi rõ ràng là hơn bất cứ điều gì khác, bệnh nhân ung thư có nhu cầu khắc khoải yêu thương và chấp nhận vô điều kiện, kể cả yêu thương chính mình và chấp nhận bản thân vô điều kiện. Làm sao để có được thái độ yêu thương và chấp nhận bản thân lẫn người khác?

Biết ơn mọi điều là một trong những nền tảng của phương pháp Thực Dưỡng. Ta thường bỏ phí cuộc đời để than phiền hoặc mong muốn trở thành một con người nào đó. Thay vì thế, nếu luôn luôn có lòng biết ơn mọi sự vật mình ghét hoặc ưa để học hỏi và thực hiện những đổi thay đúng đắn, toàn bộ viễn cảnh của ta sẽ thay đổi. Tự dưng

những vấn đề rắc rối sẽ được thấy như là những thử thách mà khi đụng gặp sẽ tạo ra niềm vui vô hạn. Tôi xin kể một vấn đề nhỏ mà tôi từng có.

Sau hai tháng ăn xả láng bánh qui, hạt béo và những thực phẩm bổ dưỡng khác có trong phương pháp Thực Dưỡng, một cục bướu nhỏ nổi lên trên vú trái của tôi. Thoạt đầu, tôi bị sốc và lo sợ tự hỏi: "Phải chăng cục bướu này sắp biến thành ung thư để trừng phạt tật xấu của mình?". Sau khi chụp X quang vú cho thấy khả năng bị ung thư rất xa vời và hỏi ý kiến của chuyên viên Thực Dưỡng, tôi ăn uống nghiêm chỉnh trở lại. Cục bướu biến mất; nhưng bất cứ khi nào tôi ăn xả láng những thực phẩm béo bổ thì cục bướu lại xuất hiện và rất đau. Trong mấy tháng đầu, tôi bực tức vì không thể ăn thoải mái những món mình ưa thích mà không bị cái vật nhỏ bé tồi tệ này nhắc nhở một cách thô lỗ. Rồi một ngày kia, tôi bừng tỉnh nhận ra cục bướu thật quý báu biết bao. Đó là ánh đèn báo hiệu cho tôi biết mình đang tự hại bản thân. Sau đó, tôi bắt đầu tự nhủ nhiều lần mỗi ngày: "Cảm ơn cục bướu nhỏ, cảm ơn những điều bạn đã dạy tôi. Tôi sung sướng học tập và sẵn sàng thay đổi".

Nhiều tháng sau, tôi đọc tập sách "Bạn Có Thể Cứu Chữa Đời Mình". Làm theo một đoạn sách, hằng ngày tôi bắt đầu tự nhủ nhiều lần: "Tôi thương bản thân tôi. Vì vậy, tôi quí mến nuôi dưỡng cơ thể tôi bằng thức ăn mà cơ thể tôi cần. Cơ thể tôi thương mến đáp lại bằng sức khỏe rạng rỡ, vẻ đẹp tươi tắn, vóc dáng mềm mại và năng lực vô biên". Dù tôi vẫn còn hay ăn thoải mái, nhưng số lần càng ngày càng thưa và số lượng mỗi lần ăn như vậy càng ngày càng ít. Vấn đề này của tôi khá nhỏ so với vấn đề của những người bị ung thư giai đoạn cuối đang chờ chết, nhưng tôi thường để ý thấy tất cả đều có những yếu tố căn bản giống nhau. Họ ghét cái cơ thể đang trở nên bệnh hoạn của họ và "lời tự nhủ" của họ là bực tức và lo sợ.

Một nền tảng khác của phương pháp Thực Dưỡng là *ta phải có trách nhiệm đầy đủ khi tạo ra mọi sự vui sướng hoặc đau buồn xảy đến cho ta*, kể cả bệnh tật, tai nạn, quan hệ căng thẳng, trúng số, v.v.... Hiện nay nhìn chung, giới bác sĩ Tây y xem bệnh nhân như là nạn nhân vô tội của những hoàn cảnh vượt khỏi tầm kiểm soát của đương sự và, trừ vài ngoại lệ, y sĩ ít để ý tới nguồn gốc của vấn đề. Trách nhiệm ấn định vấn đề tùy thuộc phần lớn vào y sĩ, người có quyền suy nghĩ. Tất cả những gì bệnh nhân phải làm là xử sự như một nạn nhân vô vọng, không suy nghĩ và nhắm mắt tuân theo những lời chỉ dẫn của y sĩ.

Thái độ này được người Âu Mỹ ứng dụng vào mọi khía cạnh của đời sống con người. Bất cứ khi nào có chuyện sai xấu xảy ra, người ta nhìn quanh cố tìm cho được một ai đó hoặc cái gì đó để đổ lỗi. Thí dụ khi làm y sĩ cấp cứu, tôi hỏi một cậu bé: "Làm sao cháu bị thương?". Nó trả lời: "Cánh cửa đập cháu" thay vì nói "Cháu đi va vào cửa nên bị thương". Cùng một phong cách, người ta tìm người khác, có thể là bác sĩ, thầy tu, chồng hoặc vợ, hoặc chuyên viên Thực Dưỡng để giao phó mạng sống. Một bệnh nhân nói: "Tôi phó mình cho vị bác sĩ giỏi nhất nước". Như vậy, về căn bản, người ta từ bỏ trách nhiệm đối với bản thân và giao trách nhiệm đó cho người khác. Tương tự, hầu hết người bệnh tìm đến phương pháp Thực Dưỡng đều nghĩ rằng những gì họ cần làm là *biết được* những món ăn thức uống nào thích hợp để chữa bệnh mà thôi, nói cách khác là chỉ nhắm mắt tuân theo một lô một lốc những lời chỉ dẫn "công thức". Họ cố gán trách nhiệm điều trị cho chuyên viên tư vấn Thực Dưỡng như người này là y bác sĩ, và nhai thức ăn một cách vô tư. Lẽ ra điều họ cần làm là nhận lấy trách nhiệm đã tạo ra bệnh cho mình và phải tự mình tìm hiểu tận tường để vượt qua bệnh đó.

Phương pháp Thực Dưỡng xem bệnh hoạn bắt nguồn từ cá nhân, do cá nhân tạo ra, mỗi người *tự chịu trách nhiệm*

hoàn toàn về cảnh ngộ của mình. Tất cả những người đã khỏi bệnh trầm trọng tôi gặp đều chịu trách nhiệm hoàn toàn về bệnh trạng bản thân, có sự hiểu biết sâu sắc về vấn đề xảy đến với mình và chủ động kiểm soát cuộc đời mình. Tuy vậy, nhiều trường hợp bệnh nhân lúc đầu quá đau yếu không thể có quyết định dứt khoát cần cho chứng bệnh giai đoạn cuối. Trong những trường hợp như vậy, do lòng thương mến, gia đình có thể tạm thời nhận nhiệm vụ quyết định, *với sự hiểu biết đầy đủ của bệnh nhân*. Rồi khi đã phục hồi sức lực và trí phán đoán, bệnh nhân có thể nhận lại quyền kiểm soát những quyết định. Nói như vậy không có nghĩa là tôi gợi ý sử dụng phương pháp che dấu kết luận tiên liệu của bác sĩ đối với người bệnh. Phương pháp khủng khiếp này được quá nhiều thân nhân của bệnh nhân thực hiện vì sợ con người "đáng thương" này biết được sẽ hoảng hốt và không thể xử lý tin xấu một cách thích đáng; phương pháp che dấu sự thật như vậy sẽ tước đoạt của người bệnh những điều sau đây:

1. *Đặc ân to lớn của nhiều bệnh trầm trọng*: Đặc ân này nằm trong nhận thức y học hiện đại chẳng còn làm gì được để cứu họ khỏi bệnh; khả năng tốt nhất của y khoa là chỉ tạm thời làm nhẹ các triệu chứng, nhưng kèm theo một bầy tác dụng phụ hung tợn. Chính nhận thức này đã thúc đẩy nhiều bệnh nhân đáng khâm phục như Norman Cousin, Nathan Pritikin, Elaine Nussbaum, Anthony J. Sattilaro, v.v... tìm ra cách tự chữa lành bệnh cho mình*.

2. *Có thì giờ thu xếp công chuyện*: Một trong những ích lợi to lớn khi biết bệnh ở giai đoạn cuối như ung thư là cho bệnh nhân thời giờ thu xếp công chuyện, làm một số việc họ hằng mong muốn và tự tìm sự an bình trước khi qua đời.

---

* Xem chuyện những bệnh nhân này trong sách "*Phòng và Trị Bệnh Ung Thư theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa*" của Anh Minh Ngô Thành Nhân..

3. *An bình, tin cậy và quan hệ cởi mở trong những giờ phút cuối*: Tôi đã gặp nhiều bệnh nhân bị cô lập, khủng hoảng nhìn trừng trừng với đôi mắt mở to hãi hùng, họ thường lo sợ không dám hỏi bác sĩ hoặc thân nhân về bất cứ điều gì có liên quan đến bệnh tình của mình. Họ biết nếu có hỏi cũng chỉ nhận được những lời nói dối. Thân nhân của những người bệnh này thường lăng xăng với vẻ bận rộn cao kỳ, thầm thì với bác sĩ và bạn bè ở cửa phòng bệnh. Họ hoàn toàn không cảm nhận được nỗi lo sợ và cảnh cô lập khủng khiếp mà họ đã tạo ra cho bệnh nhân trong nhiệt tình che dấu tin xấu nhất.

Nền tảng thứ ba của phương pháp Thực Dưỡng là *tự nhủ tích cực*. Tự nhủ tích cực là hình thức căn bản của tinh thần nhận trách nhiệm những gì diễn ra trong tâm thức và những gì sinh ra từ suy nghĩ của mình. Theo tôi biết, mỗi bệnh trầm trọng đều đi kèm với nỗi bực tức, sợ hãi, trầm uất, mặc cảm tội lỗi, vô vọng hoặc những cảm xúc tiêu cực khác. Nếu lắng nghe những người có bệnh nặng nói chuyện, ta sẽ thấy điểm nổi bật trong ngôn từ của họ là tiêu cực, phê phán và than vãn. Đôi khi, dù bị bệnh rất nặng nhất là ung thư, bệnh nhân tỏ ra tốt lành và vui vẻ tích cực không ngờ, nhưng khi nhìn họ thật cẩn thận, đặc biệt là đôi mắt, ta thấy bên dưới lớp vỏ ngoài này ẩn sâu nỗi bực tức, trầm uất hoặc những cảm xúc tiêu cực khác. Đôi khi những tình cảm này bị nén thật sâu đến nỗi người bệnh không biết có chúng. Chuyển đổi dòng liên miên tự nhủ tiêu cực và suy nghĩ sai lạc không dễ, nhưng tôi tin đó là một yếu tố chính cho việc đảo ngược thân phận của bệnh nhân.

Muốn tập cách tự nhủ tích cực, bạn có thể:

1. *Đọc những sách nói về những kinh nghiệm quán tưởng, thiền định, tự ám thị, cầu nguyện, v.v...*

2. *Viết ra những lời khẳng định và đọc đi đọc lại những lời này*: Rất có ích khi viết ra khoảng 10 đến 15 câu khẳng

định về bản thân thí dụ những câu như "Tôi vui sướng nấu những bữa ăn ngon lành đem lại sức khỏe sung mãn và niềm vui rạng rỡ cho gia đình cùng bản thân tôi" hoặc "Tôi đang làm một nghề hợp sở thích và nghề đó vận dụng năng lực sáng tạo của tôi". Nên đọc những câu khẳng định này thành tiếng hoặc đọc thầm càng thường xuyên càng tốt, và trong lúc đọc nên *cảm thấy* những sự việc xảy ra như là lời khẳng định đó được thỏa mãn. Thí dụ trong lời khẳng định "Tôi vui sướng nấu những bữa ăn ngon lành đem lại sức khỏe sung mãn và niềm vui rạng rỡ cho gia đình cùng bản thân tôi", ta nên *thấy* mình đang nấu ăn một cách vui sướng, *thấy* gia đình mình thưởng thức món ăn, *nghe* họ khen ngon, và *thấy* họ khỏe mạnh rạng rỡ. Có thể đọc đi đọc lại lời khẳng định trong lúc tắm, lúc đánh răng, lúc bước đi, lúc sắp hàng, lúc đi xe và nhất là trong lúc nghe nhạc.

3. *Sử dụng kỹ thuật quán tưởng hoặc tự ám thị*: Trong mỗi nhóm có khả năng tưởng tượng, từ giới vận động viên Olympic cho đến những phi hành gia đi bộ trên mặt trăng, các chuyên viên y học đang tán thành việc quán tưởng để đạt sự tuyệt hảo. Tôi cực lực khuyến khích quán tưởng như thế trong việc biến rối ren thành ổn định, biến bệnh hoạn thành khỏe mạnh. Bằng quán tưởng, người ta có dịp tạo ra một hình ảnh toàn cảm (hình ảnh được các giác quan cảm nhận đầy đủ) về những gì mà mình muốn hoàn thành. Càng có thể thấy, nghe, cảm, ngửi, nếm trọn vẹn hình ảnh tạo ra trong trí, thì năng lực quán tưởng càng trở nên mạnh mẽ. Ai tập quán tưởng thấy quá khó thì nên tìm một chuyên gia tư vấn tự ám thị.

4. Tĩnh tâm thiền định: Khi tĩnh tâm thiền định, ta dành ra một lúc thư giãn sâu lắng; rồi sau đó có thể để tâm trí dạo chơi hoặc tập trung sâu vào một hình ảnh toàn cảm thỏa mãn mục đích của chúng ta. Trong trạng thái thư giãn, hình ảnh toàn cảm trở nên rõ ràng hơn; và khi đến độ sâu

lắng, có thể *hỏi* một *nguồn linh hướng** trả lời những thắc mắc. Theo ý tôi, đây là khía cạnh thú vị nhất của tĩnh tâm thiền định. Người ta sẽ tìm thấy một thế giới huy hoàng đầy ấn tượng khi quan sát trong tâm mình.

ĂN UỐNG

Bằng chứng cho mối liên hệ mật thiết của ăn uống và những bệnh đang tác hại con người hiện đại càng ngày càng trở nên dồi dào và có những chứng cứ khoa học cho thấy thay đổi cách ăn uống có thể chận đứng sự phát triển những bệnh suy thoái như ung thư, loãng xương, xơ vữa động mạch, bệnh tim, huyết áp cao, tiểu đường, viêm khớp, v.v... Tuy những chứng cứ này trong mặt trận kiến thức dinh dưỡng hiện đại có thể giúp người ta vượt qua nhiều bệnh, nhưng ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng là cách dinh dưỡng duy nhất đảm trách số lớn trường hợp chữa lành nhiều bệnh, trong đó có những bệnh Tây y bó tay. Khi viết những dòng nầy, tôi đang chuẩn bị một bài đăng báo y học về 7 trường hợp áp dụng Thực Dưỡng chữa lành bệnh ung thư nan y.

Muốn khỏe mạnh rạng rỡ, lẽ thường tình người ta phải noi theo cách ăn uống tốt lành nhất. Trong ý nghĩa đó, phương pháp Thực Dưỡng cung cấp những phương tiện khám phá năng lực của nhiều loại thức ăn khác nhau giúp ta chủ động tìm biết những gì nên ăn để đạt mục đích của mình.

Bất cứ ai quen sống kiểu Âu Mỹ mới đọc được điều này hẳn có cùng phản ứng như tôi lúc ban đầu: "Rõ vớ vẩn!". Tuy

---

* *nguồn linh hướng*: Trong lúc tĩnh tâm thiền định, ta có thể tưởng tượng ra một nhân vật tôn kính hoặc năng lực tâm linh khuyên bảo hoặc giúp giải quyết những vấn đề vướng mắc. Xem một số bài tập trong sách "*Phòng và Trị Bệnh Ung Thư theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa*" của Anh Minh Ngô Thành Nhân.

nhiên, xin thử nghiệm Thực Dưỡng độ vài tháng, theo "chế độ ăn uống căn bản"*, rồi ra ngoài ăn một ly kem lạnh, bạn sẽ nhanh chóng biết được kem lạnh có tác dụng gì đến tâm sinh lý của mình. Mỗi người có một cách ăn tối ưu; và dò tìm cách ăn nào thích hợp quả là một cuộc phiêu lưu hấp dẫn.

Kiểu thử nghiệm dò dẫm hấp dẫn và đáng giá này tuy hào sảng, nhưng không thể áp dụng cho người đang đối mặt với cái chết vì bệnh. Người lâm vào tình trạng này cần tìm hỏi một chuyên viên Thục Dưỡng *đáng tin cậy* và tuyệt đối làm đúng theo những hướng dẫn đề nghị của chuyên viên này. Tất cả những người tôi biết đã khỏi bệnh ung thư giai đoạn cuối đều giữ chế độ ăn Thực Dưỡng rất cẩn thận, *không một chút du di*, cho tới khi bệnh lùi hẳn. Qua nghiên cứu, tôi có thể nói rõ là những ai ăn thêm thực phẩm khác hoặc cảm thấy hiểu biết nhiều hơn những hướng dẫn của phương pháp này và dùng các viên bổ sung kèm theo ăn uống Thực Dưỡng đều không đạt kết quả tốt. Sau khi không còn dấu vết bệnh ít nhất một năm, thỉnh thoảng người bệnh có thể ăn ra ngoài đôi chút, nhưng vẫn phải giữ sát chế độ ăn Thực Dưỡng hằng ngày nếu muốn duy trì sức khỏe.

Khi đã theo phương pháp Thực Dưỡng thì cách nấu ăn nhất thiết phải đúng đắn. Tôi thường ngạc nhiên khi thấy những người cố vượt thoát bệnh ngặt nghèo mà không chịu học cách nấu ăn. Có thể xem sách dạy nấu ăn Thực Dưỡng**, nhưng không bằng học tập thực tế. Lý tưởng nhất là cả bệnh nhân và những người trong gia đình như vợ hoặc chồng, con cái, cha mẹ, ông bà, cùng tham gia học nấu ăn. Tuy nhiên, trong suốt thời gian khủng hoảng cao độ vì bệnh và

---

* Xem *"Ăn Gạo Lứt Muối Mè"* và *"Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa"* của Anh Minh Ngô Thành Nhân.

** Xem sách *"Nghệ Thuật Nấu Ăn Vui Khỏe"* của Bà Lima Ohsawa & Diệu Hạnh.

cho tới khi bệnh nhân thấy có dấu hiệu khả quan trên đà hồi phục, tốt nhất là nhờ người thân nấu giúp.

Một số bệnh nhân cảm thấy không có thời giờ nên đã thuê người nấu hoặc mua thức ăn làm sẵn theo công nghiệp. Trừ vài ngoại lệ (như đi không nổi, sống đơn độc), những người như vậy chưa thực hiện đúng đắn. Trước hết, họ không thể thấu hiểu thật sự phương pháp Thực Dưỡng và sau nữa, họ ít nhận được khí lực tỏa ra từ những món ăn được người thân yêu sửa soạn. Đối với người xa lạ phương pháp Thực Dưỡng, ý tưởng này nghe có vẻ mơ hồ trừu tượng, nhưng đây là một yếu tố có ý nghĩa cho việc trị bệnh. Muốn giúp ai đó vượt thoát bệnh nặng, thức ăn phải được nấu chế với tình thương, với sự cảm thông những nhu cầu của bệnh nhân và với niềm thiết tha mong chữa lành bệnh cho người.

Ngoài ra, người bệnh đang áp dụng Thực Dưỡng không nên đi du lịch xa sau khi bệnh thuyên giảm ít nhất trong vòng một năm vì những lý do sau đây:

1. Mỗi cách ăn phù hợp với môi trường sống của bệnh nhân. Những biến đổi đột ngột của môi trường nhất thiết phải kéo theo những thay đổi trong cách ăn, thay đổi tuy nhỏ cũng có tầm quan trọng to lớn. Bệnh nhân chưa cảm nhận đủ những nhu cầu của cơ thể mình, nên chưa thể điều chỉnh tiểu tiết trong cách ăn uống.

2. Những biến đổi đột ngột trong môi trường dẫn tới một "cú sốc" cho trạng thái quân bình khít khao của cơ thể. Tất cả chúng ta đều bị nhọc, mất quân bình khi đi du lịch: Cơ thể của người đang phấn đấu vượt thoát bệnh hoạn có thể không chịu nổi cú xóc như vậy.

3. Khi du lịch rất khó tự nấu ăn.

4. Có người nghĩ là có thể đi du lịch và mang theo thức ăn làm sẵn (thí dụ cơm, cháo đóng gói). Điều này có thể tốt cho người khỏe mạnh, nhưng đối với người đau yếu, họ chưa chắc tìm được thức ăn làm sẵn thích hợp cho bệnh tình của mình.

Nhiều người quan tâm đến tình trạng sụt cân xảy ra trong thời gian đầu theo Thực Dưỡng. Nếu có tình trạng như thế, đó là vì cách ăn này giúp cơ thể thải bỏ những độc tố tích lũy trong người và đây là lý do duy nhất lúc ban đầu cơ thể có thể sụt cân, đặc biệt ở những người vốn béo phì. Nhiều trường hợp người ta sụt cân dưới mức lý tưởng, rồi lại tăng cân đến mức vừa vặn nhất. Khổ nỗi có một số người vẫn giữ thể trọng dưới mức trung bình, trở nên gầy gò xương xẩu. Trông họ khắc khổ, nhìn và cư xử khắc nghiệt với cuộc đời. Theo kinh nghiệm của tôi, những lý do chính của tình trạng nầy là:

1. *Dùng quá nhiều muối (ăn quá mặn)*: Muối có vai trò hệ trọng trong cách ăn Thực Dưỡng, nhưng dùng muối quá độ có thể sinh ra tính cứng nhắc, sụt cân nhanh, luôn muốn ăn nhiều, thèm đồ ngọt và dầu béo. Ăn quá mặn có thể ngăn trở cơ chế thải độc, làm chậm tiến trình trị bệnh.

2. *Thiếu rau lá xanh*: Nhiều người vốn quen ăn uống kiểu Tây không thích hương vị rau xanh. Một số rau xanh bổ ích có thể dai cứng khó nhai hoặc có vị nồng đắng trừ phi nấu khéo và cẩn thận.

3. *Ăn quá nhiều chất dầu:* Ăn nhiều dầu sẽ phát sinh những triệu chứng sau đây: (1) làm các hồng cầu vón lại khi chảy qua các mạch máu, (2) làm giảm 20% khả năng tải dưỡng khí của máu, và (3) về lâu dài, sẽ gây trở ngại cho cơ chế biến dưỡng và làm biến đổi hàng rào máu não.

4. *Hút nhiều thuốc lá:* Ai cũng rõ những tác dụng độc hại của khói thuốc lá công nghiệp (trồng và phun, tẩm hóa chất tổng hợp nhân tạo).*

5. *Uống nhiều cà phê:* Cà phê có tính kích thích, người bình thường có thể uống chơi chút ít, nhưng dùng quá nhiều sẽ khiến cơ thể mất quân bình.

---

* Theo Giáo sư Ohsawa, khói thuốc lá màu nâu được người hút hít vào đàng đuôi là thịnh Dương có tính co rút; do đó làm cơ thể gầy.

6. *Thiếu vận động thân thể*: Nhiều người trở nên g guộc khô cứng sau khi chuyển đổi cách ăn mà không vậ động thân thể, hít thở không khí tươi mát, hoặc không ra nắng. Nghĩa là người ta cần vận động thân thể trong không khí trong lành thoáng đãng; nếu không, họ khó thể đạt được trạng thái hòa hợp thân tâm.

7. *Ăn uống cứng nhắc*: Một số người cứ khư khư ăn uống cứng nhắc, khắt khe không chịu nghĩ suy linh động. Ta nên xem xét cách ăn mình đang theo có thật sự đem lại sức khỏe, sướng vui và sự uyển chuyển thoải mái cho thân tâm hay không. Ăn uống cứng nhắc thường dẫn tới sự ngạo mạn, độc đoán.

8. *Suy nghĩ tiêu cực*: Một trong những cái bẫy thật sự mà người ta có thể sa vào là suy nghĩ tiêu cực, đặc biệt là mặc cảm tội lỗi. Thật dễ cho người ta cảm thấy tội lỗi khi không ăn uống đúng cách, hoặc bực tức cho những sai phạm đã qua. Thật dễ cho người ta sinh ra suy nghĩ "Nếu tôi chỉ cần nấu ăn nghiêm chỉnh hơn thì mọi chuyện đã tốt rồi", hoặc "Nếu chỉ cần nhai kỹ hơn thì đời tôi tốt đẹp rồi", v.v... và v.v...

Nhiều người trong chúng ta đã sa bẫy này cũng như vào cái bẫy hay phê phán người khác hoặc sa vào cái bẫy bực bội khi thấy người ta ăn vặt bừa bãi mà chưa có dấu hiệu đau yếu. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy những lời tự nhủ tiêu cực kiểu như vậy có tác dụng cực kỳ tai hại không chỉ với sức khỏe, mà còn cho mọi khía cạnh trong đời sống. Tôi tin chắc rằng bệnh hoạn, bất cứ bệnh gì, chính yếu là do ăn ở sai lầm cộng với tự nhủ tiêu cực. Chỉ bằng cách thay đổi những điều này, phép lạ mới có thể bắt đầu xảy ra.

Ngoài số người gầy gò, khô cứng cố ăn uống "triệt để", còn có một nhóm người khác không tỏ ra khỏe mạnh rạng rỡ. Thay vì cứng nhắc và khắc khổ, những người này trông có vẻ bủng beo, yếu ớt, tuy có thể gầy hoặc mập. Tôi đã hiểu thấu vấn đề này trong năm đầu theo Thực Dưỡng. Lúc đó

(và cả bây giờ) mục tiêu chính của tôi là trở thành "người vợ dịu hiền", nên tôi quyết định kiêng ăn cá các loại (đương nhiên đã kiêng thịt). Thoạt tiên tôi thấy tốt ra, nhưng sau sáu tháng càng ngày càng thấy yếu. Tôi thèm ăn đôi món có thể cung cấp cho mình một tia năng lượng. Thế là tôi đâm ra ăn nhiều hạt béo và bơ trái cây được cho phép trong phương pháp Thực Dưỡng. Thay vì cung cấp năng lượng, hạt béo và đồ ngọt làm tôi nhức đầu và thấy mình trì trệ. Tôi cố thử nhiều cách nấu ăn khác nhau, nhưng tất cả đều vô ích.

Rốt cuộc, gắng gượng lắm tôi mới rời được giường vào buổi sáng. Thay vì là một người vợ dịu hiền, tôi trở nên lờ đờ, rên rỉ và thường xuyên than vãn khi quanh quẩn thờ thẫn trong nhà. Rồi tôi bị cá mê hoặc, tôi rất muốn thấy mình giống như con cá hồi mạnh mẽ bơi ngược dòng và nhảy lên thác nước. Tôi mơ thấy điều đó đêm này qua đêm khác, và đã đọc tác phẩm "Learning from Salmon" (Học Tập Cá Hồi) của ông Herman Aihara (một trong những học trò xuất sắc của Giáo sư Ohsawa) với hy vọng tìm được câu trả lời trong đó. Cuối cùng, tôi hiểu ra mình cần một ít cá. Tôi khám phá thấy một lượng nhỏ cá là đúng với tôi, thích hợp với tình trạng sức khỏe của mình, với công việc mình làm và cách sống mình theo. Nếu ăn quá nhiều cá, tôi trở nên hăng tiết và ngủ thấy ác mộng. Khi thời gian trôi qua và cơ thể đã quen dần với gạo lứt và rau đậu, càng ngày tôi cảm thấy càng ít cần cá; nếu ăn cá quá mức, tôi cảm thấy mất quân bình.

Hầu hết người ta, có Thực Dưỡng hay không, thấy dễ tuân thủ cách ăn kiêng và giữ mình quân bình khi có *vận động thân thể*. Tập thể dục ngoài trời trong không khí tươi lành thông thoáng rất ích lợi. Việc đó không chỉ kích thích tinh thần vì giúp người ta gần gũi thiên nhiên, mà còn tăng cường sức khỏe vì không khí trong nhà bị ô nhiễm gấp bảy mươi lần ngoài trời. Nhiều nghiên cứu cho thấy những bệnh nhân có tập thể dục hằng ngày tốt hơn những bệnh nhân không

tập. Nếu lý thuyết Thực Dưỡng là đúng, và bệnh ung thư cũng như những bệnh khác là sự tích tụ độc tố cùng những chất bã thừa mà cơ thể khó thải bỏ được, thì dường như hợp lý nếu tăng sức thiêu hủy và thải ra theo mồ hôi bằng cách tập thể dục, chúng ta có thể trừ khử độc tố nhanh hơn.

Vì nhiều lý do, tôi khuyến khích người ta nhân lúc tập thể dục để quán tưởng như đã trình bày ở trước. Trước hết, quán tưởng trong lúc tập giúp người ta khỏi suy nghĩ tiêu cực có thể gây ra những tổn thương tinh thần. Nếu người tập cảm thấy bực bội, không muốn tập và tự nhủ: "Tôi ghét chạy. Tôi thực hiện bài tập chạy kinh khủng này chẳng qua là để giữ thân hình thon thả. Tôi muốn ở nhà nằm nghỉ", thì rất có thể người này phải gánh chịu một tổn thương khiến không còn tập nữa. Thứ hai, quán tưởng trong lúc tập thể dục giúp chuyển hóa chương trình tập không vui "gắng gượng" trước đó thành một chương trình dần dần trở nên cực kỳ vui thú. Thí dụ nếu trong lúc chạy, người ta liên tục *cảm thấy* mình thon gọn, xinh đẹp, rạng ngời hạnh phúc và thành công trong mọi mặt của đời sống, thì khi trở về nhà, sẽ cảm thấy mình chiến thắng, đầy sức sống mới và tự tin. Thứ ba, những nghiên cứu cho thấy tập thể dục mạnh mẽ và lâu dài có thể phát sinh một trạng thái khiến cơ thể tiết ra endorphin. Endorphin là những hợp chất giống thuốc phiện tạo ra trạng thái gọi là cảm giác hưng phấn cao độ của người thi chạy. Chính trong những lúc như thế này, quán tưởng có tác dụng mạnh nhất.

Mục đích của phương pháp Thực Dưỡng là tạo được sự *tự chủ* trong mọi mặt của đời sống. Hằng ngày ta cần suy nghiệm về cách sống của mình và tác dụng của những thực phẩm mà mình đã dùng. Khi ăn một món nào đó, ta tự hỏi: "Mình cảm thấy ra sao, u ám hơn hoặc tươi sáng hơn, ổn định hơn hoặc bồn chồn hơn, năng nổ hơn hoặc trầm trệ hơn, yêu bản thân và cuộc đời hơn hoặc chỉ trích và công

kích hơn?". v.v... Làm như thế không phải để bận bịu với thức ăn, mà để có thể thấy rõ hơn cách thức ăn uống giúp đạt được mục đích của mình. Ban đầu cần thực hiện đúng đắn những hướng dẫn của chuyên viên tư vấn Thực Dưỡng, nhưng theo thời gian khi trực giác và tầm hiểu biết thực phẩm phát triển, ta tự tìm thấy cách ăn nào là đúng với bản thân. Một trong những rào chắn cần phải vượt qua là sự *nhận biết tính chất khác nhau* giữa *nhu cầu cần ăn* một món nào đó vì biết thích hợp cho mình hôm nay và *cảm giác thích ăn* vì thơm ngon hấp dẫn.

GIA ĐÌNH

Tất cả các lần gặp cơn khủng hoảng đều là cơ hội lớn lao, vì trong những cảnh ngộ như vậy người ta mới mong muốn đổi thay triệt để nhất. Mỗi lần khủng hoảng là một lần suy ngẫm cẩn thận về tất cả những gì liên quan, một lần xem xét lại từng khía cạnh của cuộc sống, và một lần định lại hướng đi. Mỗi lần bệnh của chính mình hoặc của người trong gia đình là một cuộc khủng hoảng, một dấu hiệu cho biết rõ tất cả chúng ta đang làm điều gì đó sai lầm cần xem xét lại và sửa đổi.

Phần đông nghĩ rằng khi một thành viên gia đình bị bệnh thì đó là vấn đề hoàn toàn của người này, còn người khác vô can. Họ thấy người bệnh là một nạn nhân kém may mắn, yếu sức, bị những thế lực vô danh đốn ngã. Nếu tốt nhất thì họ xem mình có vai trò cảm thông và tử tế mà thôi. Cách đối xử không thỏa đáng như vậy với bệnh tật và với hầu hết các khía cạnh của đời sống khiến người ta bị bất lực thụ động, để bị thổi bay như lá rụng trong cơn gió số phận.

Phương pháp Thực Dưỡng cung cấp khả năng tự chủ và sức phấn đấu khi đối diện với bệnh tật. Phương pháp này mời người ta nhận lấy trách nhiệm đầy đủ về mọi khía cạnh

của đời mình. Chính trong bối cảnh này, mỗi thành viên gia đình phải nhận trách nhiệm đầy đủ về sự an vui của tất cả những thành viên khác, không phải bằng sự kiểm soát, mà bằng hành động, bằng cách cư xử và nghĩ suy tích cực. Chính đây là ý nghĩa của tình tương thân tương ái, và theo ý tôi, đó là yếu tố có ý nghĩa nhất trong tiến trình khôi phục sức khỏe của người bệnh. Như vậy, nếu chồng hoặc vợ, con cái, cha mẹ hoặc người thân bị bệnh, *muốn* giúp người đó chữa lành bệnh, chính ta *phải nhận thấy mình và toàn thể gia đình* cũng bị bệnh trong cả tâm hồn lẫn thể xác, và thấy mình có trách nhiệm với chứng bệnh đang xảy ra trong gia đình.

Thân nhân của người mắc bệnh trầm trọng cần tỏ lòng biết ơn người bệnh vì người này *có bệnh*. Trước chứng bệnh xảy ra, họ *bắt buộc* phải suy ngẫm và nhận thấy bản thân họ cũng đang bị đẩy đưa đến chỗ tự hủy, và nhờ đó mà đổi thay và tự cứu mình. Bằng mọi hành động, họ cần tỏ cho bệnh nhân thấy việc phục hồi sức khỏe và hạnh phúc chiếm phần ưu tiên so với những việc khác trong sinh hoạt của họ. Họ không thể thực hiện việc này chỉ bằng đầu môi chót lưỡi, mà cần tập trung suy nghĩ về những giai đoạn khôi phục sức khỏe cho bệnh nhân và hành động thân ái của họ cần phản ánh liên tục điều này.

Thêm vào đó, thân nhân của người mắc bệnh trầm trọng nên ăn uống theo người nầy một trăm phần trăm như là họ đang bị bệnh (dĩ nhiên mỗi người có thể điều chỉnh cách ăn cho phù hợp bản thân). Một người mắc bệnh trầm trọng chắc chắn cảm thấy mình bị cô lập, đơn côi và bối rối; cảm giác này càng tăng lên khi phải ăn uống khác với những người còn lại trong gia đình.

Hãy tưởng tượng một lúc, rõ ý nghĩa biết bao cho hầu hết chúng ta khi ngồi xuống cùng bàn, cùng dùng một loại thức ăn nấu cùng một lần với gia đình và bè bạn. Nếu ta thấy mình bị bệnh và lo sợ, ngồi ăn thức ăn riêng, không ai muốn

ăn cùng, ta mắc kẹt tại chỗ với thức ăn của mình, không thể vui hưởng những món ăn quen thuộc mà những người còn lại trong gia đình đang ăn. Ta ngửi được mùi thơm gợi nhớ lúc còn ngồi ăn chung với gia đình, ta muốn bước ra cùng ăn với mọi người như từng làm, để lại thấy mình là một thành phần trong toàn thể và quên chuyện mình sắp chết.

Ta có thể nín chịu một chút và tin là chuyện đó chẳng đụng chạm gì, nhưng nếu có ai đó nói: "Anh cần phải ăn như thế. Hãy kiên trì theo cách ăn này. Chúng tôi muốn anh sống. Chúng tôi chăm lo cho anh", thì ta cảm thấy mình như bị đay nghiến và có tội ("Làm sao tôi lại có thể thiếu ý chí đến như vậy? Tôi sẽ không bao giờ lập lại điều này. Tôi ghét mình nhu nhược"). Hoặc giả có người bảo: "Cứ tiếp tục đi. Hãy giữ gìn toàn bộ. Nó sẽ làm anh khỏe ra. Anh sụt cân nhiều rồi đó". Lúc đó ta cảm thấy bối rối ("Tôi đang làm gì trên thế gian với cách ăn điên khùng này? Tại sao tôi tự hành hạ mình như thế nầy?"). Ngày qua ngày, bữa qua bữa, cảnh tượng như thế cứ lập lại mãi gây chấn thương sâu xa trong tâm não người bệnh. Vì phần đông gia đình xử sự như thế, thì chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi thấy nhiều người không khỏi bệnh, ngay cả có người chết nhanh hơn.

Ăn chung thực đơn với người bệnh, gia đình sẽ hoàn thành nhiều việc cực kỳ quan trọng. Trước hết, ăn chung sẽ gom tụ gia đình thành một đội có mục đích tạo sức khỏe và hạnh phúc rạng rỡ cho từng thành viên. Thứ hai là giúp người bệnh biết được mỗi thành viên trong đội gia đình tin tưởng phương pháp Thực Dưỡng và cảm thấy họ cũng bị đẩy đến bờ vực bệnh hoạn cần lối thoát. Như vậy, người bệnh thay vì là một gánh nặng thì lại là người đem ơn phước đến cho toàn thể gia đình. Thứ ba, cùng người bệnh nhận trách nhiệm về cơn bệnh và dùng chung chế độ ăn Thực Dưỡng là sự bày tỏ đầy ấn tượng tình thương vô điều kiện và sự tận tâm của gia đình trong việc trị liệu. Thứ tư, chỉ bằng cách ăn uống Thực

Dưỡng, người ta mới có thể hiểu được phương pháp này. Nếu người nấu ăn cho bệnh nhân mà không ăn uống Thực Dưỡng thì sẽ nấu nướng một cách máy móc và thức ăn thiếu năng lực trị bệnh. Trong thời kỳ nhập môn, thuê người tới nấu đôi khi là giải pháp cho một vài bữa, nhưng lý tưởng thì gia đình nên đảm trách toàn bộ việc nầy. Nấu ăn Thực Dưỡng có thể là niềm vui cho toàn thể gia đình; thật vậy, làm cho gia đình vui và tạo không khí vui tươi trong nhà sẽ giúp việc chữa bệnh dễ thành công hơn.

Bất cứ khi nào có ai đó nấu giúp, ta có thể suy nghiệm mình cảm thấy ra sao khi ăn và sẽ thích thú vì học được nhiều điều về bản thân và về người khác. Khi bữa ăn được một người hạnh phúc sửa soạn, ta cảm thấy phấn chấn; nhưng nếu người nấu bực bội, thì bữa ăn sẽ không phát huy được tác dụng tốt lành dù người nấu có kinh nghiệm đầy mình và do đó, người ăn cũng không thấy tốt lành. Như vậy, ta nên cẩn thận với người nấu, và khi tự mình nấu, ta nên chú ý làm mình vui vẻ và suy nghĩ những điều tốt đẹp.

Còn có vài cách bày tỏ tình thương vô điều kiện với người bệnh, một trong số đó là xoa bóp cho người này mỗi ngày khoảng ba mươi phút hoặc một giờ vào lúc nào cũng được.

Phương pháp Thực Dưỡng có kỹ thuật xoa bóp theo kinh mạch. Tuy nhiên, nếu có u bướu thì không nên xoa bóp trực tiếp chỗ có khối u, người bị ung thư muốn xoa bóp nên nhờ chuyên viên có kinh nghiệm, nếu chuyên viên này theo Thực Dưỡng thì càng tốt. Xoa bóp kinh mạch có tác dụng làm cơ thể thư giãn và điều hòa khí huyết trong người.

Phương pháp Thực Dưỡng cũng khuyên mỗi sáng và chiều nên dùng khăn nhúng nước nóng chà xát thân thể, tốt nhất là nhờ người thân làm việc này. Chà xát nóng và xoa bóp nếu được người thân thương thực hiện hằng đêm sẽ có tác dụng làm thư giãn cơ thể và dịu êm tâm trí qua tình thương hiến dâng mà người này tích cực tỏ bày.

Phương pháp Thực Dưỡng đề nghị mỗi người trong gia đình cần trang bị tinh thần mạo hiểm tích cực hướng về sức khỏe toàn diện. Khi mỗi thành viên gia đình kể cả người bệnh có lòng biết ơn bệnh tật và tích cực quán tưởng tất cả mọi người trong gia đình khôi phục sức khỏe rạng rỡ, niềm vui vô hạn và năng lực sung mãn, thì bệnh nhân sẽ xem cảnh ngộ của mình là một thử thách cần nỗ lực vượt qua.

Con đường từ bệnh hoạn đến hồi phục thường không phải là một con đường dễ dàng và gia đình sẽ gặp nhiều thử thách dọc đường, nhất là khi ở đó có những mối liên hệ cần sửa chữa. Vì không quen với tình thương vô điều kiện, bệnh nhân có thể vô ý thử thách lui tới tình thương đó để xem có đúng là vô điều kiện không. Trong những trường hợp như vậy, thường rất khó cho gia đình kiên trì nhẫn nại.

Chúng ta nên dò tìm tất cả những cách thức khác nhau đã xui mình gây ra bệnh, dù cho cả ban đầu điều này khiến ta có mặc cảm tội lỗi. Chúng ta có thể chuyển mặc cảm tội lỗi thành cảm nhận đủ sức vượt qua rắc rối bằng cách khởi động những bước đi cần thiết cho việc phục hồi sức khỏe. Khi đã có quan điểm như vậy, chúng ta chuyển từ thái độ nhạt nhẽo, thờ ơ và than phiền chỉ trích người khác hoặc sự vật gây ra cảnh ngộ trái ngang cho mình thành một cuộc mạo hiểm đầy thử thách khó khăn nhưng có phần thưởng vô hạn.

Điều cần thiết khi chữa bệnh trầm trọng là tìm hiểu kỹ càng để chọn một chuyên viên tư vấn Thực Dưỡng *thật sự có kinh nghiệm và uy tín*, nhờ người này hướng dẫn *cách thực hành đúng đắn*, tránh trường hợp tiền mất tật mang.

Một khi được thực hành đúng đắn, phương pháp Thực Dưỡng cho ta khả năng đẩy lùi những căn bệnh khốc liệt và tạo dựng mối hòa hợp, yên vui trong mọi mặt của đời sống.

Theo:

- *Doctors Look at Macrobiotics*, Japan Publications, Inc., Hoa Kỳ.

4

THÂN TÂM & BỆNH UNG THƯ

Ở Thái Lan hiện có nhiều người áp dụng phương pháp Cheewajit (Thân Tâm) của Bác sĩ Satis Indrakamhaeng. *Đây chính là Phương Pháp Thực Dưỡng được vận dụng cho phù hợp với người bản xứ. Bác sĩ Satis nguyên bị bệnh ung thư và tự chữa lành bằng Thực Dưỡng. Để quảng bá, ông thành lập Câu lạc bộ Cheewajit (Cheewajit Home) và sau 10 năm hoạt động đã trở nên nổi tiếng. Những sách ông viết đều thuộc loại "best-seller" (bán chạy nhất) và ông được nhiều trường đại học cũng như nhiều bệnh viện trong nước mời đến nói chuyện và giảng dạy.*

Bác sĩ Satis 84 tuổi

Bác sĩ Satis Indrakhamhaeng cho biết: "Ung thư không phải là bệnh, đó chỉ là tình trạng biến đổi những tế bào bình thường thành ra độc hại. Sở dĩ có tình trạng này là do ta ăn ở sai lầm. Nếu sửa đổi được cách ăn ở, ta có thể trở lại một cuộc sống khoẻ mạnh". Ông giải thích: "Cheewa là thân, jit là tâm, hai phần này gắn bó và ảnh hưởng lẫn nhau. Triết

lý Cheewajit chủ trương sống hòa hợp với thiên nhiên, ăn uống lành sạch, giữ cảm xúc vừa phải và suy nghĩ tích cực. Phương pháp này giúp cải đổi những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, ăn uống, vận động và ngay cả ngủ nghỉ thành y học. Suy nghĩ lạc quan rất có ích cho sức khỏe. Chúng ta nên nhìn vào mặt trong sáng của các sự vật và giữ niềm hy vọng trong bất cứ hoàn cảnh nào mà bản thân đụng gặp".

Ông tâm sự: "Tôi đã 73 tuổi rồi, nhưng vẫn chạy đây đó để làm những việc mà đám thanh niên 20-30 tuổi chưa chắc đủ sức kham nổi". Để chứng minh, ông chỉ vào tấm lịch lớn treo phía sau lưng. Tờ lịch mang đầy vết mực đánh dấu và ghi chú, mỗi ngày trong tháng đều có ít nhất hai cuộc hẹn, những ngày cuối tuần cũng không miễn trừ.

Công việc khiến Bác sĩ Satis phải hy sinh một phần đời sống riêng tư. Hầu như ngày nào cũng có người, nhất là những bệnh nhân ung thư, đến gõ cửa nhà ông. Một số người mang cả ống truyền dịch hoặc mặt nạ thở oxy đến nhờ hướng dẫn chữa trị, những người khác đến xin gia nhập Câu lạc bộ Cheewajit.

Bà Chinchom, vợ Bác sĩ Satis, cho biết: "Chuông điện thoại reo liên tục từ 4 giờ sáng cho tới nửa khuya. Chúng tôi phải gắn một máy trả lời và nhờ các thành viên câu lạc bộ giúp thêm". Chỉ có mấy tháng trả lời điện thoại và giải thích những điều cần thiết về phương pháp Cheewajit mà bà sụt mất 5 ký lô.

Mất sức không chỉ vì số lượng công việc quá nhiều khó đảm đương, mà còn vì tiếp xúc với những bệnh nhân đang tuyệt vọng. Điều phiền phức nhất cho Bác sĩ Satis và gia đình ông là vài tay phóng viên "rỗi nghề" hoặc những kẻ ganh tỵ tung tin thất thiệt bôi xấu. Cũng có một số người gọi điện thoại tới hỏi han và có lẽ đã nổi giận khi chỉ nhận được những lời hướng dẫn chung chung ghi trong máy thay vì nghe trực tiếp từ Bác sĩ Satis, họ đã văng lời thô tục.

Dù vậy, những sự kiện này cho thấy phương pháp Cheewajit đã trở nên phổ biến và Bác sĩ Satis tin rằng một phần là do ở Thái Lan có quá nhiều người mắc bệnh ung thư. Ông nói: "Số lượng bệnh nhân ung thư hiện nay nhiều không tin nổi. Thật kinh khủng! Bất cứ lứa tuổi nào từ người già hơn tôi đến trẻ nhỏ 2-3 tuổi cũng có ung thư".

Một trường hợp chữa ung thư điển hình theo phương pháp Cheewajit là bà Anchan. Bà phát hiện mình bị ung thư vú ở tuổi 50, các bác sĩ khuyên bà cắt bỏ vú bệnh càng sớm càng tốt, sau đó phải trải qua 6 lần xạ trị, có thể thêm hóa trị mới hy vọng tiêu hủy hết các tế bào ung thư. Nghe vậy bà lưỡng lự vì sợ tác dụng phụ của hóa trị và xạ trị sẽ gây thêm phiền phức như nhiều người đã gánh chịu. May thay, bà đọc được một số sách nói về Cheewajit và sau khi tìm đến hỏi ý kiến Bác sĩ Satis, bà quyết định áp dụng phương pháp này.

Hằng ngày trước khi đi làm việc, bà Anchan thức dậy thật sớm sửa soạn những món ăn thức uống đặc biệt gồm cơm gạo lứt, một ít rau củ, đậu, rong biển, xúp, v.v...; không có thịt, đường và các món làm bằng bột trắng.

Cách sống mới tuy có phần làm xáo trộn chương trình sinh hoạt hằng ngày nhưng không ảnh hưởng đến nghề nghiệp của bà ở một hãng hàng không quốc tế. Bà cho biết: "Sau khi sửa soạn thức ăn, tôi vẫn còn thời gian để tập thể dục và thường đến sở làm trước 8 giờ".

Buổi chiều tan sở, bà thường đi thẳng về nhà để nấu ăn, ngồi thiền, tập thể dục và đọc sách, rồi đi ngủ lúc 9 giờ tối.

Đối với bà Anchan, tập suy nghĩ tốt lành là phần khó nhất của phương pháp Cheewajit, nhưng bà có nhiều tiến bộ nhờ sự giúp đỡ của các bạn trong nhóm gạo lứt. Bà nói: "Chúng tôi nâng đỡ lẫn nhau và thường trò chuyện chia xẻ với nhau những kinh nghiệm sống".

Sau một năm, bà Anchan thấy cơ thể và tinh thần của mình càng ngày càng tốt ra, u ung thư hầu như tan biến.

Bà tâm sự: "Tôi tin là mình đã chọn đúng hướng và thấy sung sướng khi có cuộc sống tốt lành như hiện nay!".

Bác sĩ Satis nhấn mạnh là ông không bao giờ tuyên bố phương pháp Cheewajit chữa lành tất cả bệnh ung thư và ông không lợi dụng phương pháp này để lừa đảo kiếm tiền. Cách thực hành phương pháp này rất dễ dàng, mọi phương tiện nằm trong tầm tay, không có gì bí quyết, ai cũng tự làm được, chẳng cần học vấn cao siêu, miễn là chịu khó nghiên cứu và kiên trì thực hành nghiêm túc.

Ông nhận định sở dĩ có nhiều bệnh nhân đến với phương pháp Cheewajit vì hết phương cứu chữa hoặc không đủ tiền chạy chữa bằng y khoa chính thống, họ muốn nhờ vào ăn uống lành sạch, sinh hoạt đúng đắn để giải độc cho cơ thể và tăng cường hệ miễn dịch chống bệnh. Thêm vào đó là vì chính y học hiện đại cũng đưa ra những lời khuyên tương tự đã làm dấy lên phong trào "health food" (thức ăn lành mạnh) trên toàn thế giới.

Có người hỏi tại sao phương pháp Cheewajit hay như vậy mà vẫn ở mức "dân gian tự phát", không trở thành "chính thống"? Bác sĩ Satis trả lời là phần đông người ta chỉ "tạm dừng" cho qua cơn bệnh ngặt nghèo rồi thôi. Hơn nữa, các tổ chức y tế vì những lý do nào đó chưa chịu chính thức công nhận phương pháp này.

Ông nhận thấy hiện nay có quá nhiều người mắc bệnh mà y khoa chính thống không đủ sức giải quyết; do đó cần có một phương pháp chăm sóc sức khỏe bổ sung. Phòng ngừa chính là cách điều trị tốt nhất. Ông đề nghị chính phủ đưa những nguyên tắc dưỡng sinh toàn diện và y học tổng hợp vào chương trình y tế quốc dân. Việc này sẽ giúp tiết kiệm được một khoản chi phí y tế rất lớn.

Theo:
- Báo *Bangkok Post*, Thái Lan.

5

XÉT LẠI VẤN ĐỀ UNG THƯ

Ở Hoa Kỳ có một bác sĩ khoa phụ sản được nhiều phụ nữ bị ung thư mang ơn vì đã cung cấp cho họ phương tiện vượt thoát bệnh tật, đó là Bác sĩ Christiane Northrup. *Là Giáo sư khoa Phụ Sản lâm sàng Trường Đại học Vermont, Trường Y Tufts, Chủ tịch Hội Y học Tổng Hợp Mỹ và đồng sáng lập Trung tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Phụ Nữ Đổi Mới Hoa Kỳ, bà bắt đầu nghiên cứu và áp dụng phương pháp Thực Dưỡng trong ngành chuyên môn của mình từ thập niên 1980 với những kết quả đáng chú ý. Sau đây là nhận định và lời khuyên của bà.*

Từ khi mới bước chân vào khu vực ung thư với cương vị sinh viên y khoa và tham gia những phương pháp điều trị ung thư của y học chính thống (Tây y), tôi đã cảm thấy những liệu pháp này chưa phải là hoàn hảo và có thể gây ra tác dụng phụ bất lợi. Thời đó, phương pháp trị ung thư bằng hóa dược (hóa trị) và phóng xạ (xạ trị) tương đối còn mới mẻ. Nhiều loại thuốc men và kỹ thuật xạ trị được sử dụng thông qua những "thủ tục" thí nghiệm để cố tìm xem những cách điều

trị phối hợp nào sẽ đem lại kết quả sống sót cao nhất trong những dạng ung thư nhất định. Người ta cũng thu thập được một số kiến thức nào đó từ cách điều trị này, nhưng cái giá phải trả cho một trường hợp "chữa bệnh" hoặc "giảm đau" thường quá cao.

Y học chính thống xem ung thư là một số bệnh u bướu với nhiều nguyên nhân và cách chữa trị khác nhau – có khoảng 270 loại u bướu riêng biệt mang vô số hình dáng khác nhau. Nói cách khác, vì không biết ung thư thật sự là gì, việc chữa trị chỉ căn cứ vào những gì *trông thấy được*. Chữ *oncology* (ung bướu học) phát nguyên từ chữ Hy Lạp *onkos* có nghĩa là *bướu* hoặc *u*. Hiện nay, tất cả các bộ môn chính thuộc khoa giải phẫu và y học đều có môn phụ về ung thư, thí dụ môn ung thư phụ khoa, ung thư nhi khoa, ung thư y khoa, v.v... Trong các môn phụ này đã nổ ra nhiều cuộc tranh luận về một phương pháp trị liệu tối ưu cho mỗi dạng ung thư riêng biệt cùng cách thức thu thập và báo cáo những thống kê.

Bác sĩ Cornelius Moerman, một chuyên viên trị liệu ung thư người Hà Lan, kết luận vắn tắt: "Nhiều lý thuyết khác nhau về ung thư luôn luôn mâu thuẫn và đối lập nhau cho thấy rõ ung thư không gì khác hơn là tên gọi dành cho một điều gì đó còn lẩn khuất trong bí ẩn".

Cho đến nay, những liệu pháp theo Tây y chính thống như giải phẫu, hóa trị và xạ trị nhằm cắt bỏ, làm teo, đầu độc, thiêu hủy u bướu cũng chưa thay đổi được gì. Mặc dù có những báo cáo "chúng ta đang chiến thắng bệnh ung thư", các thống kê thực tế vẫn chưa cho thấy khả quan gì mấy. Trong bài viết "Progress Against Cancer" (Diễn tiến chống ung thư) đăng trên báo Y học, hai bác sĩ Bailar và Smith cho biết: "Chúng ta đang thất bại trong cuộc chiến chống ung thư mặc dù có những tiến bộ trong việc phòng chống nhiều dạng bệnh bất thường, tăng mức thuyên giảm và kéo dài những năm tháng cuộc đời. Một sự chuyển hướng trong

ý nghĩa nghiên cứu, từ nghiên cứu cách điều trị chuyển qua nghiên cứu cách phòng bệnh, có lẽ là cần thiết".

ĂN UỐNG VÀ TÂM THẦN

Chứng cớ cho sự liên hệ giữa ung thư và ăn uống càng ngày càng nhiều thêm. Thí dụ những nghiên cứu cho thấy số lượng calori hấp thụ giảm đi kèm với sự sụt giảm mức độ ung thư, và số lượng calori hấp thụ tăng thì mức ung thư cũng tăng. Những nghiên cứu của Bác sĩ Denis Burkitt về sự liên hệ giữa việc ăn nhiều chất xơ và tỷ lệ ung thư đại tràng thấp đã thúc đẩy nhiều bác sĩ Tây y ghi thêm món *cám* vào thực đơn của bệnh nhân, vì ung thư ruột là bệnh phổ biến ở Mỹ.

Trong sách "*Ung thư: Một cẩm nang cho y sĩ*" (Cancer: A Manual for Practitioners) do Hội Ung Thư Mỹ ấn hành, Bác sĩ Blake Cady có viết: "Tỷ số tử vong vô cùng thấp ở những tín đồ Mormon (Thánh Hữu Ngày Sau) và Seventh-day Adventist (Cơ Đốc Phục Lâm An Thất Nhật), họ ăn uống thanh đạm và biết ăn kiêng, có giá trị hơn những hiệu quả chăm sóc y tế hiện nay và rẻ hơn nhiều so với y thuật đồ sộ nhưng nửa vời của chúng ta". Một cuộc vận động quần chúng bằng bích chương mới đây nêu khẩu hiệu: "Phương tiện phòng vệ chống ung thư có thể nấu ra trong bếp bạn". Quả thú vị vì cách nay hai mươi năm, Bác sĩ Max Gerson đã bị kết tội là kẻ theo tà giáo khi dám kết ghép ăn uống với ung thư và chỉ dùng mỗi một phương ăn uống để trị liệu.

Cùng với ăn uống, một trong những yếu tố lý thú nhất được nghiên cứu có liên quan đến bệnh ung thư là *tâm lý*. Sự liên hệ giữa cảm xúc và bệnh tật đã được biết đến từ nhiều thế kỷ nay. Lui lại thời điểm năm 537, vị y sĩ đáng kính thuở xưa Galen có lưu ý rằng những phụ nữ bị tuyệt vọng và buồn rầu dễ mắc ung thư vú hơn những phụ nữ vui tươi. Nhưng cách

nay không lâu, việc nghiên cứu tâm thần và thể chất đã bị tách thành những môn riêng biệt, thường gây ra sự thiếu thông tin và kiến thức về khía cạnh y học quan trọng này.

Trong tài liệu nghiên cứu trên 100 bệnh nhân ung thư năm 1926 của Bác sĩ Oleta Evans, nhan đề "A Psychological Study of Cancer" (Một nghiên cứu tâm lý về bệnh ung thư) có cho biết sự buồn rầu do mất người thân là nguyên nhân tiền định thông thường nhất của bệnh ung thư. Trong một cuộc nghiên cứu 500 bệnh nhân ung thư có kiểm soát, Bác sĩ khoa Tâm thần Lawrence LeShan tìm thấy tiêu chuẩn tâm lý sau đây: tình trạng bị bỏ rơi và tuyệt vọng trong thời thơ ấu, thiếu tình thương cha mẹ, tạo mối quan hệ hoặc công việc quá lớn phải đầu tư nhiều năng lực trong tuổi thành niên, sau đó mất đi mối quan hệ hoặc công việc này do chết chóc, ly dị hoặc về hưu, sẽ dẫn đến những cảm xúc và tình cảm giống như lúc nhỏ. Sau 6 đến 8 tháng mất mát sẽ xuất hiện bệnh ung thư thời kỳ cuối. Trong số 500 bệnh nhân của Bác sĩ LeShan, 76% cho thấy có tiêu chuẩn này, chỉ có 10% là ngược lại.

Bác sĩ Carl Simonton ở Hoa Kỳ đã xác minh khái niệm *nhân cách dễ bị ung thư* (cancer prone personality) khi đưa khái niệm này vào một chương trình điều trị độc đáo. Là chuyên viên xạ trị ung bướu, ông rất quan tâm đến trường hợp tại sao hai nhóm bệnh nhân mắc cùng một dạng ung thư lại có phản ứng khác nhau, nhóm người này khôi phục được sức khỏe, nhóm kia thì lịm chết cấp kỳ. Sự khác biệt dường như ở chỗ những người sống sót dù dự kiến xấu vẫn cảm thấy mình còn sức kiềm chế bệnh, trong khi nhóm người kia thấy hoàn toàn bất lực. Bệnh nhân ung thư thường thấy mình là nạn nhân (của bệnh) và không thể xử lý thích đáng tình trạng bức xúc (stress). Lẽ dĩ nhiên những *tình cảm bất lực và vô vọng* không gây ra ung thư, nhưng dường như chúng tạo ra một bầu không khí cho bệnh phát triển bằng cách *can thiệp vào hệ miễn dịch*.

Công việc của Bác sĩ Hans Selye về "stress" (bức xúc tâm thần) đã góp phần chứng tỏ những cơ chế sinh lý mà qua đó sự bức xúc, nỗi buồn, v.v... có thể làm giảm chức năng miễn dịch (sức kháng bệnh của cơ thể). Và công việc của Bác sĩ Simonton là vận động hệ miễn dịch của bệnh nhân bằng cách sử dụng những kỹ thuật (thiền định, tĩnh tâm, quán tưởng) biến cải sự bức xúc phối hợp với cách chữa trị ung thư thông thường, và khơi bật ý chí của chính bệnh nhân trong quá trình điều trị. Ông cho biết những tình cảm tích cực như vui tươi, thoải mái sẽ tăng cường hệ thống miễn dịch giúp cơ thể có điều kiện đẩy lùi bệnh tật và phục hồi sức khỏe.

HỆ THỐNG MIỄN DỊCH

Móc xích nối kết tất cả các cơ chế được giả định tạo ra ung thư là hệ miễn dịch. Lãnh vực miễn dịch học đang trên đà phát triển, trước đây không lâu còn bị xem "ngoài rào" hiện đã trở nên một lãnh vực được nghiên cứu khẩn trương. Rõ ràng là bất cứ lời giải thích nào liên quan tới ung thư rốt cuộc cũng phải dính đến sự ức chế những lực lượng phòng vệ chống bệnh của cơ thể.

Đây không phải là một lý thuyết mới. Vào thập niên 1920, Bác sĩ James Beard, một Nhà Thai nhi học người Scotland suy đoán rằng do có những yếu tố tương tự lấn át, loại tế bào trophoblast (tế bào nguyên sinh, thường chỉ xuất hiện trong thời kỳ mang thai như là thành phần của bào thai và nhau) và tế bào ung thư thật sự là một và giống nhau. Nhưng khi trophoblast, một loại tế bào có khả năng trở thành bất kỳ bộ phận nào của cơ thể, phát sinh ngoài tử cung thì đó là tế bào ung thư tức trophoblast xuất hiện sai chỗ sai lúc. Nhiều nhà nghiên cứu hiện nay cảm thấy sẽ thực hiện được những bước đột phá trong lĩnh vực ung thư bằng cách nghiên cứu nhau

và bào thai, cũng như tìm hiểu cơ chế giúp phụ nữ mang thai nuôi dưỡng tế bào lạ trong người mà không loại trừ nó.

Giả thuyết của Erlich vào những năm 1900 cho rằng cơ thể nhận thấy ung thư "không phải ta" và có thể dựng lên một lực lượng kháng thể phòng vệ. Lý thuyết này thường được chứng minh là đúng, nhưng những bệnh nhân ung thư dường như có "các chất protein ngăn trở" không để các kháng thể nhận ra và tiêu diệt tế bào ung thư.

Lý thuyết hệ miễn dịch giúp giải thích nhiều tác dụng phụ của cách trị ung thư theo truyền thống Tây y. Hóa trị và xạ trị cả hai có mục đích đầu độc riêng phần u bướu, nhưng thực tế thì phá hủy cả ung thư lẫn bệnh nhân cùng một lúc.

Vì hai cách trị liệu này hoạt động không chuyên biệt, nên có khả năng làm hại tất cả các loại tế bào, nhất là những tế bào phát triển nhanh như tủy xương, nơi tạo ra những tế bào bạch huyết của hệ miễn dịch và do đó, khiến những cơ chế phòng vệ bị tê liệt. Thực tế, chúng ta đã thấy một số phương thức trị liệu như vậy làm bệnh nhân tăng nguy cơ mắc những dạng ung thư khác (nếu họ sống đủ lâu). Rõ ràng những phương thức chính thống là cần thiết trong tình trạng mạng sống bị đe dọa như khi một khối u lấn sang những cơ quan trọng yếu (thí dụ quả tim hoặc cột sống). Nhưng đã đến lúc cần đưa những phương pháp nghiêng về toàn diện gồm cả ăn uống và tâm thần vào đường lối trị liệu của chúng ta (Tây y) để bệnh nhân dù chọn những kỹ thuật trị liệu chính thống cũng có thể tăng cường hệ miễn dịch và giảm bớt tác dụng phụ. Thật ra, hiện đang có một số dưỡng đường ở Hoa Kỳ thực hiện việc này với sự thành công tốt đẹp*. Rõ ràng

* Mới đây, Bệnh viện ung thư hàng đầu thế giới Johns Hopkins ở Hoa Kỳ cũng đưa ra những nhận định tương tự – xem trong sách *"Phòng & Trị Bệnh Ung Thư theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa"* của Anh Minh Ngô Thành Nhân & Ngô Ánh Tuyết.

là dù theo bất kỳ quan niệm điều trị ung thư nào cũng cần có một hệ miễn dịch hoạt động hiệu quả.

ĐƯỜNG LỐI TOÀN DIỆN

Vì sự thất bại của những phương thức trị liệu theo Tây y trong việc chận đứng đà gia tăng và nỗi đớn đau của bệnh ung thư, càng ngày người ta càng quay qua những phương pháp trị liệu "không chính thống", đặc biệt là phương pháp toàn diện (holistic approach) với sự quan tâm tươi mới. *Phương pháp toàn diện* xem ung thư và những bệnh suy thoái khác là những tình trạng sai thiếu của cơ thể. Ung thư được xem là một dạng rối loạn chuyển hóa mãn tính có hệ thống, một loại bệnh có đặc điểm là những chức năng tự nhiên của cơ thể bị hỏng hóc do suy nhược và tê liệt, chứ không liên quan trực tiếp đến những tác nhân gây bệnh. Rất nhiều yếu tố ngoại tại giúp tổ chức (tạo cơ hội) chứ không (trực tiếp) gây ra bệnh. Bệnh ung thư không thể phát sinh nếu không có sự suy yếu của hệ miễn dịch và cơ chế sinh hóa nội môi. Như vậy, *u bướu* tự chúng chỉ là *triệu chứng biểu hiện* của tình trạng bệnh hoạn chứ *không phải là chính bệnh*. Do đó, chữa triệu chứng tuy cần thiết trong tình trạng mạng sống bị đe dọa, nhưng chưa đúng nghĩa là chữa bệnh. Chỉ có một chương trình trị liệu lưu tâm đến sự chuyển hóa toàn diện mới có thể đối phó thỏa đáng. Vì vậy, hầu hết những phương pháp trị liệu toàn diện cho rằng tất cả các bệnh suy thoái đều có thể giải quyết bằng cách ăn ở lành mạnh. Những phương pháp này tuy hình thức có khác nhau, nhưng tất cả đều giảm hoặc kiêng thịt và tăng phần thực phẩm nguyên toàn (lứt), chưa tinh chế, cũng như sửa đổi cách sống.

Dữ liệu đúng thật về những phương pháp trị ung thư toàn diện tất nhiên bị phủ mờ vì sự kiện phần lớn bệnh nhân ung thư quay sang phương pháp Thực Dưỡng hoặc những

phương pháp trị liệu bổ sung khác chỉ sau khi đã chạy chữa đủ phương của y học chính thống. Vì vậy, hệ miễn dịch của họ thường đã suy sụp quá mức, và những kỹ thuật trị liệu trước đó (xạ trị, hóa trị, v.v...) và/hoặc bệnh ung thư phát triển có thể đã gây nhiều tổn hại khó chữa trị. Những yếu tố này ảnh hưởng rất lớn đến tiến trình trị liệu bằng món ăn thức uống. Vả lại, dưới sự điều trị thông thường và những thủ tục đo lường theo tiêu chuẩn ung thư học chính thống (Tây y), không có những thông số đo lường mức thành công của y học toàn diện trong việc kiểm soát ung thư, vì những thông số của Tây y bị giới hạn trong vòng những gì xảy ra và những gì không xảy ra cho khối u mà thôi. Trong khi đó, *y học toàn diện* không quan tâm tới bản thân khối u, mà chú ý tới cảm nhận toàn bộ của bệnh nhân; hiếm khi bệnh nhân chết vì ung thư khi cảm thấy vui khỏe.

Đối với nhiều người lưu tâm đến *đường lối trị bệnh toàn diện*, thái độ tinh thần được họ công nhận là chiếm 1/2 hoặc 1/3 chương trình trị liệu. Người bệnh phải nhận thấy mình có trách nhiệm giúp đỡ cơ thể chữa bệnh ung thư cho mình

Những ai có thái độ tiêu cực nghĩ rằng "bác sĩ sẽ làm việc đó cho tôi" đều không phải là đối tượng thích hợp với đường lối trị liệu này.

KẾT LUẬN

Nhớ lại thuở ban đầu giới thiệu phương pháp Thực Dưỡng cho bệnh nhân, tôi phải đóng cửa phòng trước khi nói vì sợ bạn đồng nghiệp nghe lỏm những lời phản nghịch học thuyết y khoa chính thống. Rồi qua nhiều năm, vai trò ăn uống và cải đổi cách sống trong điều trị trở nên được chấp nhận rộng rãi hơn thì tôi không còn phải đóng cửa phòng nữa. Kể từ đó đến nay, tôi đã thu thập được nhiều kinh nghiệm rộng rãi hơn về cách dưỡng sinh và trị bệnh của

phương pháp này cả trong đời sống cá nhân lẫn gia đình và qua theo dõi một số bệnh nhân áp dụng Thực Dưỡng chữa trị nhiều loại bệnh khác nhau.

Trong số những phương thức ăn uống gọi là "tốt lành" đang có hiện nay, chỉ có ăn uống theo Thực Dưỡng là thật sự toàn diện. Khi quyết định cái gì tốt nhất nên ăn, triết lý Thực Dưỡng còn nói tới môi trường sống, sinh hoạt hàng ngày và mục đích đời người. Điều làm tôi ấn tượng nhất khi mới bước vào nghiên cứu phương pháp Thực Dưỡng là diện mạo người ta thay đổi trong lúc điều chỉnh ăn ở theo phương pháp này. Cho đến bây giờ tôi vẫn còn ngạc nhiên khi thấy những bệnh nhân ung thư và những người mắc bệnh trầm trọng trông trẻ ra hơn mười tuổi sau vài tháng theo Thực Dưỡng. Những lợi ích "hồi xuân" như vậy rất hiếm trong chương trình điều trị theo Tây y.

Tôi xin đưa ra một số ý kiến về cách chữa bệnh nói chung, nhất là về phương pháp Thực Dưỡng:

1. Khía cạnh quan trọng nhất trong trị bệnh là có tinh thần tích cực. Nếu người bệnh cứ giữ thái độ cho mình là nạn nhân kém may mắn và không chịu đảm trách vai trò nào trong việc đảo ngược bệnh tình, thì hiếm khi chữa lành được bệnh. Người bệnh phải tin vào khả năng tự cứu của mình.

2. Nếu ở mức độ nào đó bệnh nhân không thật sự mong muốn mình khôi phục sức khỏe thì vô ích khi ép buộc bệnh nhân áp dụng một liệu pháp như phương pháp Thực Dưỡng. Dù gia đình hoặc bạn bè có ép cách mấy đi nữa cũng chẳng giúp được gì. Tốt hơn nên nhẹ nhàng ủng hộ bệnh nhân theo cách trị liệu người này chọn, kể cả những kỹ thuật y khoa hiện đại, đồng thời giúp bệnh nhân khám phá nguồn nội lực trị bệnh của bản thân.

3. Khi bắt đầu theo Thực Dưỡng, có thể không cần dẹp bỏ Tây y hoàn toàn. Có những lúc y học chính thống có thể rất hữu ích và ngay cả cứu được mạng sống (thí dụ chận đứng cơn

xuất huyết, cắt bỏ khối u gây tắc ngẽn đường tiêu hóa, v.v...). Chính yếu là hiểu được những hạn chế của nó, cũng như của những liệu pháp khác kể cả phương pháp Thực Dưỡng.

4. Sự hỗ trợ của gia đình rất hệ trọng. Không có sự hỗ trợ trong vòng gia đình hoặc bạn bè thân cận, thì rất khó cho việc thực hành phương pháp Thực Dưỡng trong thế giới hiện đại, nhất là khi người ta bị bệnh. Nếu được hỗ trợ tận tình, việc nầy sẽ trở thành một cuộc rong chơi đầy thú vị.

5. Để có kết quả tối đa, tôi đề nghị nên tìm hỏi ý kiến của một chuyên viên hướng dẫn Thực Dưỡng *thật sự có kinh nghiệm*. Khi *biết đúng thật* những nguyên tắc Thực Dưỡng sẽ tránh được một số hậu quả sai lầm do những người mạo nhận là "Thầy Thực Dưỡng" gây ra.

6. Tập thể dục là phần hỗ trợ cần thiết cho chương trình trị liệu. Có thể nhảy múa, đi bộ, tập yoga, võ thuật, khí công hoặc phối hợp những cách tập vừa sức. Cần biết rằng cơ thể dù đang bệnh vẫn cần vận động.

7. Kinh nghiệm nhiều năm giúp tôi tin là mình có thể đoan chắc rằng khi thực hành với tinh thần vui vẻ chấp nhận và tin tưởng, Thực Dưỡng là một phương pháp y học dưỡng sinh tuyệt hảo cho bất cứ ai muốn có sức khỏe tối ưu, và tốt nhất nên khởi sự thực hành trước khi bị bệnh.

Đến bây giờ tôi tin rằng mỗi bệnh nảy sinh là một thông điệp phát ra từ bản ngã sâu thẳm cố gợi ta chú ý. Các bộ phận cơ thể liên tục cung cấp những dấu hiệu báo tin sinh hoạt của chúng ta đang lệch khỏi trạng thái quân bình. Những dấu hiệu này có thể biểu hiện dưới hình thức tai nạn nhỏ hoặc bệnh nhẹ. Nếu chúng ta lơ là, một cái gì đó sẽ nổi lên để kích thích sự chú ý. Nếu cái đó mang hình dáng ung thư để bắt bạn xem xét lại đời sống của mình, thì hãy bao dung nó. Nên từ bỏ quan niệm "chiến đấu chống" ung thư để không xem ung thư là vật tách biệt thù địch với mình. Nhưng làm thế nào tiếp xúc với ung thư để tìm ra bài học từ

dấu hiệu cảnh báo này trước khi mời nó rút lui? Tôi nhận thấy điều nầy có vẻ nghịch thường: một mặt bạn phải làm việc cật lực để thoát khỏi ung thư, đồng thời bạn phải dẹp bỏ ảo tưởng xem ung thư là kẻ thù.

Việc phát hiện mình bị ung thư thường thúc đẩy người ta nhanh chóng thực hiện những đổi thay để có thể nâng cao phẩm chất của đời sống. Việc này thật sự lôi cuốn người ta chú ý tới điều quan trọng nhất. Bạn làm thế nào để đạt tới điểm thích ăn rau cải hơn thịt nguội và bánh mì nhân thịt? Trước hết, phải có ý thức chấp nhận sự kiện là bạn có quyền chọn lựa những gì mình ăn và uống. Chẳng có ai là nạn nhân hoặc bị ép buộc. Mới đầu tưởng chừng phiền phức khi chọn theo cách ăn Thực Dưỡng trong cõi đời rộn ràng đua tranh vật chất, nhưng bị béo phì hoặc bệnh tim, ung thư thì phiền phức hơn nhiều.

Một khi đã thay đổi cách ăn, những gai vị giác cũng dần dần thay đổi đến nỗi không thể ăn uống xô bồ trở lại hoặc những món có gia hóa chất tổng hợp và sau một thời gian, bạn không còn thích ăn những món trước đây từng gây bệnh cho mình và/hoặc nếu ăn như vậy, cơ thể bạn sẽ sinh ra những phản ứng báo động khó chịu.

Theo tôi, bạn có thể thử ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng độ 2 tuần. Đó là thời gian cần thiết cho cơ thể bắt đầu chú ý tới tác dụng trị liệu của món ăn thức uống lành sạch. Những người đổi cách ăn theo Thực Dưỡng thường lui tới văn phòng tôi cho biết "Không ngờ cách ăn uống đó có thể tạo ra sự khác biệt nhiều như vậy trong cách tôi cảm nhận". Tuy nhiên, cần lưu ý là bản chất "nghiện" thực phẩm ngon béo vẫn còn, và dù có kết quả tốt, người ta rất dễ "nhấm thử" trở lại những món ăn lúc trước. Nếu thật sự thương mình, bạn nên vượt bỏ những thói quen cũ không phù hợp.

Khi bắt đầu theo Thực Dưỡng để chữa trị một tình trạng đặc biệt, cần phải ăn uống đúng đắn chính xác trong một

thời gian. Phải tận tụy với phương pháp mà mình đã chọn, nhờ thế mới có đủ thời gian tác dụng.

Không nên xem phương pháp Thực Dưỡng là một chế độ ăn uống chỉ theo vài tháng hoặc thấy lành bệnh thì ngưng. Để thật sự thấu triệt Thực Dưỡng theo nghĩa rộng nhất là một mục đích phải mất nhiều năm mới hoàn thành. Không chỉ là một cách ăn uống, Thực Dưỡng là một triết lý dựa vào những nguyên lý phổ quát của sự sống. Nhưng ăn uống theo cách này là bước thiết yếu đầu tiên trên đường tiến về sức khỏe và giác ngộ.

Theo:

- *Doctors Look at Macrobiotics*, Japan Publications, Inc, Hoa kỳ.
- *Cancer and Heart Disease* của Michio Kushi, Japan Publications, Inc., Hoa Kỳ.

Muốn biết cách phòng và trị bệnh căn bản

xem sách

PHƯƠNG PHÁP TÂN DƯỠNG SINH
THỰC DƯỠNG MACROBIOTICS:
HỒI XUÂN & SỐNG THỌ
của Giáo sư OHSAWA

Anh Minh, Ngạn Ôn
& Ngô Ánh Tuyết
dịch

6

PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG VÀ BỆNH NGUYÊN TỬ

Một trong những bác sĩ Tây y đầu tiên theo học Giáo sư Ohsawa và áp dụng phương pháp Thực Dưỡng vào công việc của mình là Bác sĩ Hideo Ohmori. *Ông lập một dưỡng đường ở Tokyo, Nhật Bản, giúp hàng vạn người chữa lành nhiều bệnh kể cả bệnh ung thư. Ông cũng hợp tác với Hội Thực Dưỡng Nhật Bản mở những khóa dạy Y học Thực Dưỡng cho người trong nước và nước ngoài. Sau đây là kinh nghiệm của Bác sĩ Hideo Ohmori.*

Vào cuối Thế chiến thứ II, Nhật Bản phải hứng chịu hai quả bom nguyên tử thả xuống Hiroshima và Nagasaki khiến hầu hết dân cư nơi đây chết cấp kỳ. Sau đó, trong số nạn nhân sống sót, nhiều người đã phát sinh những chứng bệnh gọi chung là "bệnh nguyên tử" (atomic disease) (thí dụ như ung thư máu, bệnh bạch cầu) và chết dần mòn.

Lúc bom nổ ở Nagasaki, có Bác sĩ Tatsuichiro Akizuki đang điều hành Khoa Nội của Bệnh viện Saint Francis gần vị trí bom rơi. Ông vốn bị hẹp tim bẩm sinh, nhờ áp dụng phương pháp Thực Dưỡng trong thời gian ngắn mà lành bệnh. Sau đó, ông quyết định đi theo ngành y.

Trước khi xảy ra vụ nổ bom, ông được bổ nhiệm vào làm việc ở Bệnh viện Saint Francis. Tại đây, ông tiếp tục nghiên cứu phương pháp Thực Dưỡng và hướng dẫn nhiều người thực hành phương pháp này.

Ngay sau khi bom nổ, ông la lớn bảo nhân viên và bệnh nhân: "Dùng muối, dùng muối!". Dĩ nhiên, vào thời buổi đó ở Nhật Bản, thực phẩm thiếu hụt thường xuyên; vì vậy, cách ăn của mọi người rất đơn giản, chỉ có *gạo lứt muối mè, xúp misô* với *một ít rau củ* thường là bí đỏ hoặc bầu. Số bệnh nhân và nhân viên bệnh viện không thuộc quyền Bác sĩ Akizuki lần lượt chết do ảnh hưởng bom nguyên tử. Tuy nhiên, ông cùng bệnh nhân và nhân viên trực thuộc, lúc đó tất cả đều ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng, vẫn sống mạnh khỏe.*

Ở Hiroshima có một bà 55 tuổi tên là Taoka đang theo phương pháp Thực Dưỡng, sống không xa trung tâm bom rơi. Do sức nổ bùng của bom, những mảnh kiếng bể bay cắm vào thân thể bà độ bốn năm mươi chỗ. Toàn thân bà cũng bị cháy phỏng. Bà cố hết sức thoát ra khỏi thành phố bằng cách bò lết trên mặt đất giữa đám đổ nát hoang tàn. Bà tìm gạo lứt, nhưng nông dân không còn. Dù vậy, bà kiếm được một ít gạo mạch đem nấu với muối cho chín rồi nướng. Sau vài ngày ăn gạo mạch, bà tìm được gạo lứt và ăn uống theo phương pháp Thực Dưỡng. Tuy nhiên, qua năm sau, máu đen thui từ tử cung của bà xuất ra liên miên. Dần dần, nhờ ăn uống đúng đắn, máu được tái tạo tươi mới và tất cả những mảnh kiếng ghim sâu trong thân thể cũng tự nhiên lần lượt rơi ra. Hiện bà còn sống rất khỏe mạnh.

---

* Đại tướng Không quân Ý Sbernadori có viết một bài báo kể lại kinh nghiệm của Bác sĩ Akizuki và khuyên Chính phủ nước ông phổ biến phương pháp Thực Dưỡng cho toàn dân. (Xem trong sách "*Thời Đại Nguyên Tử & Triết Lý Phương Đông*" của Giáo sư Ohsawa, bản dịch của Anh Minh, Song Anh & Ngô Ánh Tuyết).

Ở Hiroshima còn có một nữ sinh trung học bị nhiễm phóng xạ của bom và sinh bệnh nguyên tử. Máu của cô bị thoái hóa và kết quả là cô phải nằm liệt giường trong một thời gian. Sau đó ít lâu, cô bắt đầu thực hành phương pháp Thực Dưỡng và nhờ ăn uống đúng phép, cô khỏi bệnh, lấy chồng và hiện nay sống mạnh khỏe, có bảy đứa con. Chồng cô là Giáo sư của Trường Đại học Hiroshima, cả hai vợ chồng đều hăng hái phổ biến phương pháp Thực Dưỡng cho dân chúng nơi này qua hoạt động giáo dục.

Riêng tôi áp dụng phương pháp Thực Dưỡng chữa bệnh đã mấy chục năm nay. Thời gian qua, tôi gặp nhiều bệnh nhân ung thư và phần đông trong số họ đã khỏe ra. Cách nay nhiều năm, tôi làm giám đốc một dưỡng đường chuyên trị bệnh bằng phương pháp Thực Dưỡng. Vào thời đó, chỗ tôi tiếp nhận một thanh niên bị u não rất nặng. Cậu là sinh viên trường Đại học Keio, được Bệnh viện trường phát hiện bệnh nhưng từ chối chữa trị trường hợp này. Lúc đó, cậu đã bại liệt và run rẩy do khối u hành. Cậu được chuyển qua dưỡng đường của tôi điều trị 20 ngày. Trong ba năm tiếp theo, tháng nào tôi cũng đến nhà cậu thăm nom một lần. Cậu hoàn toàn hết u và nay đã cưới vợ, sinh được hai con rất khỏe mạnh hạnh phúc.

Một thanh niên khác đã được lên chương trình mổ ung thư dạ dày ở Trung tâm Y tế Trường Đại học Sapporo, nhưng trốn khỏi bệnh viện tìm đến chỗ tôi. Cậu ở lại 3 ngày và tôi khuyên thực hành phương pháp Thực Dưỡng. Sau khi cậu rời đi, tôi tiếp tục gọi điện thoại hướng dẫn cho cậu. Năm sau, tôi đi Mỹ và khi trở về, tôi lại đến Hokkaido diễn thuyết. Ở đó, tôi gặp lại chàng trai này, cậu tỏ ra sung sướng vì đã lành bệnh từ lâu. Hiện cậu sống rất năng nổ.

Trong thời buổi này ở Nhật Bản có nhiều người bị ung thư vì ăn uống nhiều món thịnh Âm. Để có thể hình dung, xin đơn cử thí dụ bom nguyên tử thả xuống Hiroshima phát

phóng xạ dạng strontium 90, cobalt, cesium, v.v... những chất phóng xạ này gây ảnh hưởng thịnh Âm vì phân tích quang phổ của chúng cho thấy màu tím hoặc xanh nhạt tức là những màu thịnh Âm. Trong khi đó, muối có xu hướng tác dụng ngược lại. Theo phân tích quang phổ, chất sodium trong muối phát ra màu cam hoặc đỏ tức là những màu thịnh Dương. Chính vì lý do này, để bù vào tác dụng của phóng xạ, Bác sĩ Akizuki đã khuyên nhân viên và bệnh nhân của ông dùng muối. Vì nhiều bệnh ung thư ở Nhật Bản là kết quả của tình trạng thịnh Âm, nên khi xử lý vấn đề này, chúng tôi cố gắng hạn chế tối đa mức tiêu thụ những thực phẩm thịnh Âm như đường, sữa, thức uống lạnh, nước trái cây, nước ngọt, hóa chất, v.v...

Theo kinh nghiệm của tôi, nếu ung thư còn ở giai đoạn đầu hoặc giữa thì dễ chữa độc nhất bằng thức ăn, không cần những trợ phương áp dán bên ngoài. Tuy nhiên, nếu bệnh đã tiến triển nặng hơn thì thường phải dùng thêm những trợ phương áp dán này kèm theo ăn uống đúng phép. Một trợ phương căn bản cho nhiều trường hợp ung thư là *cao khoai sọ**. Khi dán vào da, loại cao này giúp hút hoặc rút những độc tố ung thư qua da ra ngoài. Thí dụ trong trường hợp một người bị ung thư dạ dày do ăn quá nhiều đường, nếu dán cao khoai sọ thì một chất màu đen như hắc ín sẽ bắt đầu xuất hiện trên da. Theo tôi kinh nghiệm, những khối u to cỡ nắm tay thường biến mất sau một tháng dán cao khoai sọ, đương nhiên phải ăn uống đúng phép.

Tôi thấy có thể xác định nguyên nhân của một dạng ung thư nào đó bằng cách xem vị trí của khối u. Nói chung, những u ung thư xuất hiện ở các cơ quan chắc đặc như thận, gan,

---

* *Cao khoai sọ*: xem cách làm trong sách "*Ăn Gạo Lứt Muối Mè*" và "*Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa*" của Anh Minh Ngô Thành Nhân.

hoặc tuyến tụy thường là do tiêu thụ quá nhiều thực phẩm thịnh Dương như trứng, thịt và những sản phẩm động vật khác. Trái lại, u ung thư xuất hiện ở những cơ quan nở rỗng như dạ dày hoặc ruột thì thường là do tiêu thụ quá nhiều món thịnh Âm như nước trái cây, đường, hóa chất, v.v... Tương tự, ung thư có thể xuất hiện ở phần trên hoặc phần dưới của cơ thể, và nguyên nhân của mỗi trường hợp cũng hơi khác nhau. Thí dụ ung thư tuyến tiền liệt thường là do dùng quá nhiều thực phẩm gốc động vật; vì vậy, muốn bù lại, chúng ta nên giảm muối trong thực đơn và kiêng ăn thịt. Dĩ nhiên cũng cần điều chỉnh tỷ lệ của thức ăn chính hoặc hạt cốc lứt và thức ăn phụ như rau củ cho thích hợp với bệnh tình mỗi người.

Sự khác nhau giữa những dạng ung thư phổ biến ở Mỹ và ở Nhật chủ yếu là do thói quen ăn uống của dân chúng mỗi nước. Thời nay, người Nhật ăn nhiều gạo xay xát trắng, và rau củ, thức ăn phụ hàng đầu của họ thường được nấu với đường. Những loại thực phẩm này lưu lại trong dạ dày lâu hơn bình thường.

Ở Mỹ, đường thường được dùng trong các món lỏng như cà phê, nước ngọt, v.v... So với hầu hết người ở Mỹ, phần đông dân chúng ở Nhật không ăn nhiều thịt. Tuy nhiên, gạo xát trắng rất mềm, do đó có thể nuốt không cần nhai nhiều; kết quả là gây ra tình trạng thừa axit trong dạ dày.

Dù lượng đường tiêu thụ ở Nhật ít hơn ở Mỹ, nhưng do ăn nhiều gạo xát trắng, người Nhật có xu hướng bị ung thư dạ dày nhiều hơn. Còn ở Mỹ, theo tôi thấy, người ta dùng nhiều thực phẩm gốc động vật nên thường bị yếu ruột và trong nhiều trường hợp sinh ra ung thư đại tràng hoặc những dạng ung thư ruột khác. Tuy nhiên, mức tiêu thụ thịt và những sản phẩm động vật đã tăng lên ở cả hai nước, nên tôi thấy cả hai nước cũng sẽ có mức ung thư đại tràng và những dạng ung thư ruột khác tăng theo.

Với chế độ ăn 100% thực phẩm gốc động vật như của người Eskimo ở vùng băng lạnh, ung thư hiếm phát triển. Đồng thời, trong số người sống gần xích đạo, trong khí hậu nhiệt đới nóng bức và ăn theo thực đơn bản xứ gồm phần lớn rau củ và trái cây, ung thư cũng hiếm. Thí dụ, dân chúng sống quanh vùng Bác sĩ Albert Schweitzer lập dưỡng đường, ăn phần lớn là chuối, thay vì bị ung thư thì họ mắc phổ biến một chứng bệnh giống như phong cùi (ung sang nhiệt đới, ghẻ hờm)*. Bệnh ung thư phát triển ở những nước tiên tiến, hiện đại, đặc biệt ở những nơi người ta ăn nhiều thực phẩm gốc động vật và đường. Bệnh ung thư dường như thường là kết quả của tác dụng phối hợp giữa thịt và những thực phẩm thịnh Dương với đường và những món thịnh Âm.

Trước Thế chiến thứ II, ung thư đứng thứ 9 trong danh sách những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở Nhật. Tuy nhiên, từ sau thế chiến đến nay, tiêu chuẩn dinh dưỡng đã thay đổi rất lớn với mức tiêu thụ thịt cùng những sản phẩm động vật khác và đường tăng mạnh hằng năm. Đồng thời, số người chết vì ung thư cũng tăng vọt theo đến độ vào năm 1972 bệnh ung thư đã nhảy lên vị trí thứ hai trong số những nguyên nhân gây tử vong hàng đầu. Vì mức tiêu thụ những món ăn thức uống như vậy gia tăng từng ngày, tôi thấy chúng ta có thể chờ xem số bệnh nhân ung thư cũng gia tăng tương tự.

---

* Xem chuyện Giáo sư Ohsawa lặn lội xuyên rừng già Phi châu tìm đến dưỡng đường của bác sĩ Albert Schweitzer, đem thân làm thí nghiệm chứng minh bệnh ung sang nhiệt đới có thể phòng ngừa và chữa lành bằng phương pháp Thực Dưỡng trong sách *"Chơi Giữa Vô Thường"* do Anh Minh & Ngô Ánh Tuyết tuyển dịch.

Theo:

- *Cancer and Heart Disease* của Michio Kushi, Japan Publications, Inc., Hoa Kỳ.

7

TRỊ LIỆU BẰNG DINH DƯỠNG

Hiện nay phương pháp Thực Dưỡng đã phổ biến toàn cầu và được giới y học quan tâm nghiên cứu ứng dụng; nhưng vào thập niên 1970, khi phương pháp này còn bị xem là "mê tín, phản khoa học" thì ở Việt Nam xuất hiện Luận án Tiến sĩ Y khoa "Trị Liệu Bằng Dinh Dưỡng" với bằng chứng lâm sàng chữa lành bệnh ung thư có sự công nhận chính thức của Hội đồng Giám khảo Y khoa. Đây là luận án y khoa đầu tiên trên thế giới về phương pháp Thực Dưỡng do Bác sĩ Nguyễn Văn Thụy *đề xuất đã nới rộng tầm nhìn cho y học chính thống trong và ngoài nước. Bác sĩ Thụy hiện là Hội viên Hội Ung Thư Thế Giới UICC và là Giáo sư thỉnh giảng ngành Ung thư phụ khoa của Trường Đại học Y khoa UTMB ở Galveston, Texas, Hoa Kỳ. Sau đây là bản báo cáo kết quả nghiên cứu lâm sàng của Bác sĩ Thụy gởi cho Ông Ngô Thành Nhân.*

Bệnh viện Nguyễn Văn Học Gia Định,

Kính thưa Ông Ngô Thành Nhân,

Tôi là Thụy đây, lâu nay vì đi làm xa thành không đến thăm ông được. Mặc dầu vậy, tôi vẫn theo dõi hoạt động của

ông và nhóm Gạo Lứt ở Huế, Đà nẵng. Hiện tôi đang thực tập tại Khu Nội Khoa A, Bệnh viện Nguyễn văn Học*.

Tại Bệnh viện Nguyễn văn Học, tôi đã chữa cho một bệnh nhân 22 tuổi bị ung thư máu (leucémie myéloïde chronique). Sau khi chữa không khỏi ở Viện Ung thư Quốc gia bằng radiothérapie (xạ trị), bệnh nhân vào Bệnh viện Nguyễn văn Học, Khu Nội Khoa A, ở đây bệnh nhân được chữa bằng Endoxan 100 mgIv / 1 ngày. Tôi xin trình bày sơ qua về bệnh trạng của anh nầy (kèm bức thư của anh ta tên là Mousa Suc theo đây để ông xem**).

Bệnh nhân vào viện vì tự nhiên thấy bụng sưng lớn lên (vì lá lách quá lớn - splénomégalie). Khám nghiệm máu thì thấy số lượng bạch huyết cầu (Leucocytes, G.B) lên đến 299.000/mm^3 (bình thường 8.000-10.000/mm^3) gồm phần nhiều là các tế bào ung thư. Bệnh nhân được đâm ở xương ức (ponction sternale) và lấy tủy xương (moelle osseuse) để thử thì đúng là bệnh ung thư máu (leucémie myéloïde chronique) (Bác sĩ Trần Lữ Y, Trưởng Khu Nội khoa, đọc lame đó). Ngoài ra, bệnh nhân còn thiếu máu, huyết cầu tố (Hct) là 24% (bình thường 40-50%) và số tiểu cầu (plaquettes) lên đến 400.000/mm^3 (bình thường khoảng 200.000/mm^3).

Sau khi nằm bệnh viện trong khoảng 20 ngày không có hiệu quả thì tôi mới mời bệnh nhân nầy về phòng để trình bày phương pháp Ohsawa như là một giải pháp cuối cùng. Anh bạn đó không tin nhưng vì thấy tôi cũng là nội trú ở đây, hàng ngày coi sóc bệnh cho anh ta nên anh ta chỉ chấp nhận 10-20% mà thôi. Trước khi bệnh nhân về, tôi có dặn là cứ 15-20 ngày đến thử máu một lần. Sau đây tôi sẽ nêu ra lần lượt diễn tiến của bệnh về phương diện lâm sàng và huyết học.

---

* Nay là Bệnh viện Nhân Dân Gia Định.

** Xem thư Mousa Suc trong sách "*Phòng và Trị Bệnh Ung Thư theo Phương Pháp Thực Dưỡng*" của Anh Minh Ngô Thành Nhân.

Bệnh nhân xuất viện ngày 8/10/1971. Bệnh nhân ăn theo phương thức số 7 tuyệt đối (ăn triệt để).

Lúc xuất viện:	Leucocytes	275.000 / mm^3
8/10/71	Plaquettes	400.000 / mm^3
	Hct	24%
12 ngày sau:	Leucocytes	188.000 / mm^3
21/10/71	Plaquettes	300.000 / mm^3
	Hct	35%
5/11/71:	Leucocytes	135.000 / mm^3
	Plaquettes	270.000 / mm^3
	Hct	35%
19/11/71:	Leucocytes	27.750 / mm^3
	Plaquettes	250.000 / mm^3
03/12/71:	Leucocytes	8.450 / mm^3
20/12/71:	Leucocytes	8.500 / mm^3
20/01/72:	Leucocytes	8.300 / mm^3
	Plaquettes	200.000 / mm^3

(Từ 3/12/71 đến 20/01/72: đã trở về bình thường).

Lá lách trước kia xuống đến dưới lỗ rốn và lấn qua bên phải, bây giờ nhỏ lại (nhỏ lại gần 20 cm) và mềm. Lá lách nhỏ lại không những được xác nhận trên phương diện khám nghiệm lâm sàng mà còn bằng quang tuyến nữa. Tất cả hồ sơ bệnh lý nầy đang được tồn trử tại kho hồ sơ y lý Khu Nội khoa Lầu II, Trung tâm thực tập y khoa Gia Định (tức Bệnh viện Nguyễn văn Học). Tôi đã sao lại tất cả observation clinique (khám nghiệm lâm sàng) và các examens complémentaires (thử nghiệm bổ túc).

Nhìn các thử nghiệm cuối cùng mà tôi tưởng mình đang ở trong một giấc mộng!

Ngoài ra, tại Bệnh viện Trung ương Huế, tôi cũng đã giúp chữa cho một bà 36 tuổi bị ung thư vú đã chuyển di (di căn) lên hạch trên cổ (cancer du sein avec métastase ganglionnaire céviceuse). Bệnh nhân được làm biopsie (sinh thiết) ở vú và

thử nghiệm cơ thể bệnh lý (examen onatomo-pathologique) đã chứng nhận là ung thư vú.

Sau khi được Bác sĩ Tôn Thất Chiểu, Y sĩ trưởng giải phẫu và Trưởng Khu Cơ thể bệnh lý Y khoa Đại học Huế, giải phẫu (mastectomie) thì bệnh nhân được xuất trại và được Giáo sư Đào Đức Hoành, Trưởng Khu bệnh lý ung thư Bệnh viện Bình Dân Sài gòn và là Giáo sư Bệnh lý Ngoại khoa Y khoa Sài gòn, nhân một dịp ra Trường Y khoa Huế để dạy, đã khám và chứng nhận là có métastase ganglionnaire (u bạch huyết di căn) và khuyên vào Sài gòn để radiothérapie (xạ trị). Khi đó tôi mới biết, vì bệnh nhân là một nhân viên của Trường Y khoa Huế và thấy chị nầy rất là bi quan.

Sau khi khuyên và cho chị mượn sách thì chị mới thực hành nhưng cũng không tin mấy. Hai tháng sau thì các hạch đó chỉ giảm, không tăng chứ chưa bớt. Nhưng 4 tháng sau (vẫn theo cách ăn số 7) thì lạ lùng thay khi tôi trở về Huế trong một tuần, đến thăm thì không ngờ các hạch đó đã biến mất mặc dù tôi đã ấn chẩn rất kỹ. Tôi bàng hoàng như sống trong một giấc chiêm bao! Đời là một giấc mộng! Bây giờ chị đó hoàn toàn tin vào phương pháp kỳ diệu nầy và mới biết rằng mình được sống!

Tôi đã đem trình bày 2 cas nầy cho Giáo sư Bùi Duy Tâm, Khoa trưởng Y khoa Đại học Huế và là Trưởng Khu Sinh hóa học Y khoa Sài gòn, và đã được Giáo sư nhận bảo trợ cho luận án y khoa bác sĩ. Gần nửa tháng nay tôi lo tìm sách vở để viết. Hiện nay tôi đang theo dõi một cas ung thư gan, một cas syndrom néphrotique và một ca ung thư bàng quang.

Vậy, tôi tin ông rõ và hiện bây giờ một mặt lo giúp người ta chữa bệnh, một mặt lo viết phần Nguyên lý Âm Dương cho Luận án. Tôi sẽ đem nhờ ông xem lại và có ý kiến gì xin ông giúp đỡ. Cảm ơn ông.

Kính chào ông,
NGUYỄN VĂN THỤY

TRÍCH "LUẬN ÁN TIẾN SĨ Y KHOA"
của Bác sĩ NGUYỄN VĂN THỤY
Tháng 7-1972

Để trị liệu bệnh ung thư, điều quan trọng hơn cả là phải thấu hiểu then chốt của sự phát triển ung thư. Nếu không thì bệnh ung thư vĩnh viễn sẽ là bệnh ung thư bất trị. Và trái với điều mọi người tin tưởng, một khi chúng ta có thể hiểu được then chốt của bệnh ung thư thì không có gì phải lo sợ chứng bệnh nầy nữa.

Vấn đề ung thư đối với nền văn minh của chúng ta sẽ trở thành một ân huệ, vì nó sẽ dẫn tới một cuộc cách mạng trong y học hiện đại. Nếu y học hiện đại không thay đổi chiều hướng thì bệnh ung thư sẽ trở thành chứng bệnh hiểm nghèo không những cho con người, mà còn cho cả nền y học vì những ảnh hưởng tai hại của nó trên toàn thể xã hội. Chính vì vậy mà bệnh ung thư có một sứ mệnh lịch sử cho thế kỷ này, cái sứ mệnh sửa sai nền y học hiện đại.

Ung thư là một bệnh kinh niên và là một chứng bệnh của toàn cơ thể. Có nhiều cách trị lành bệnh ung thư, chẳng hạn như thay đổi lề lối dinh dưỡng (từ cách ăn thịt sang ăn chay, từ gạo trắng sang gạo lứt).

Ý tưởng căn bản để chữa lành bệnh ung thư là phải cố gắng tăng cường khả năng thiên nhiên tự chữa bệnh của chúng ta. Muốn vậy, cần phải:

1) Sống gần thiên nhiên càng nhiều càng tốt, nơi không khí và nước trong lành, có nhiều ánh mặt trời và màu xanh của cây cỏ.

2) Tránh những thức ăn tinh chế, trồng trọt và chế biến hóa học kỹ nghệ. Nên dùng thức ăn trồng mọc tự nhiên.

3) Ngưng dùng những sản phẩm hóa học tổng hợp. Nói chung, những hóa chất tổng hợp nhân tạo như thuốc bảo quản, gia vị nhân tạo, v.v... đều độc hại.

4) Làm việc (lao động) và tập thể dục. Việc này giúp ổn định mọi rối loạn trong chức năng hô hấp của các tế bào, giúp ngủ ngon, ăn ngon, ruột hoạt động điều hoà và tốt.

5) Tránh những căng thẳng tinh thần (stress) và tập lắng yên tâm trí.

Chương VI

Báo cáo lâm sàng

Trung tâm thực tập y khoa Gia Định
(Bệnh viện Nguyễn văn Học)
Trại: Nội khoa A
Số nhập viện: 009106

I. LÝ DO NHẬP VIỆN
(Xem thư Bác sĩ Thụy ở trước)

II. BỆNH SỬ
(Xem thư Bác sĩ Thụy ở trước)

IV. KHÁM NGHIỆM LÂM SÀNG
(Xem thư Bác sĩ Thụy ở trước)

V. CÁC THỬ NGHIỆM BỔ TÚC

G.B (Leucocytes):
Plaquettes:
Hct:
} (Xem thư của Bác sĩ Thụy ở trước)

VI. KẾT LUẬN:

Khám nghiệm thấy màu của niêm mạc mắt tái nhạt, dễ chảy máu răng khi đánh răng và dễ chảy máu khi có vết ngoại thương, lá lách rất lớn với những đặc tính kể trên. Gan lớn vừa phải.

Với những thử nghiệm bổ túc kể trên, chúng tôi kết luận đây là bệnh *Leucémie myéloïde chronique*.

VII. CHỮA TRỊ TẠI BỆNH VIỆN

1) Từ 21/9/71 đến 27/9/71: Nona tablets, valium.
2) Từ 28/9/71 đến 8/10/71: Endoxan 100 mgIv/jour.

VIII. DIỄN TIẾN TRONG LÚC CHỮA TRỊ TẠI BỆNH VIỆN

1) Ngày 30/9/71 : *Kết quả máu*: G.B : 290.000/mm^3
Plaquettes : 340.000/mm^3
Hct : 29%

2) Ngày 7/10/71 : *Kết quả máu*: G.B : 222.000/mm^3
Plaquettes : 560.000/mm^3
Hct : 26.5%

Đến ngày 8/10/71 bệnh nhân được xuất viện vì bệnh viện không có thuốc Myleran (loại thuốc Tây tốt nhất để chữa bệnh ung thư thời 1971, mặc dù nó có thể gây ra nhiều tai nạn - tác dụng phụ - trầm trọng).

3) Tình trạng lúc xuất viện:

- Tình trạng tổng quát không thay đổi.
- Lá lách và gan không thay đổi.

Sau khi xuất viện, ngày12/10/71 theo lời khuyên của tôi (Bs Thụy), bệnh nhân thực hành phương thức ăn số 7 (ăn triệt để) của Ohsawa, nghĩa là chỉ có *gạo lứt muối mè, uống ít nước* và *nhai thật kỹ*. Tuyệt đối không dùng thuốc Tây và Đông y.

IX. DIỄN TIẾN TRONG LÚC TRỊ LIỆU BẰNG DINH DƯỠNG

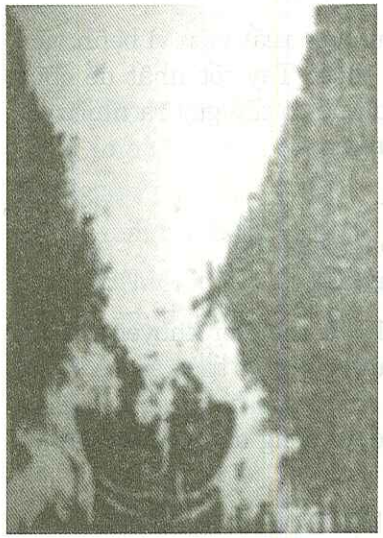
1) 21/10/71 : *Kết quả máu*:
2) 05/11/71 : *Kết quả máu*:
3) 19/11/71 : *Kết quả máu*:
4) 16/12/71 : *Kết quả máu*:
5) 03/01/72 : *Kết quả máu*:
6) 21/01/72 : *Kết quả máu*:
} (xem thư của Bác sĩ Thụy ở trước)

Về phương diện lâm sàng

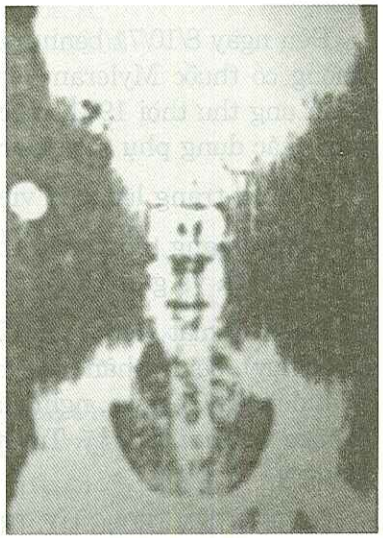
1) 19/11/1971: Thể tích lá lách giảm xuống còn khoảng 10 cm, độ cứng cũng giảm.

2) 24/01/1972: Lá lách giảm xuống còn 3 cm, lá lách mềm hẳn. Bờ gan không sờ thấy nữa.

3) Tình trạng tổng quát: Bệnh nhân mất 5 kg về sức nặng nhưng vẫn sáng suốt, ngủ tốt, không nhọc mệt, không chảy máu răng khi đánh răng.



Phim chụp lúc ban đầu phát hiện bệnh ung thư máu cho thấy lá lách bệnh nhân sưng lớn thòng xuống đến dưới lỗ rốn và lấn qua bên phải.



Sau 3 tháng rưỡi ăn "gạo lứt muối mè", lá lách bệnh nhân co nhỏ lại gần bình thường như phim trên (24/01/1972) cho thấy.

X. DIỄN TIẾN TRONG THỜI GIAN BỆNH NHÂN NGƯNG THỰC HIỆN PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU BẰNG DINH DƯỠNG

Vì bệnh nhân thấy thử nghiệm máu bình thường và gan, lá lách không còn lớn nữa, bụng xẹp xuống nên đã tự ý ngưng ăn theo phương pháp Trường Sinh (Thực Dưỡng), và đã ăn theo cách ăn thông thường như lúc trước khi bị bệnh. Tuy vậy, bệnh nhân vẫn thử máu thỉnh thoảng để theo dõi.

1) 1/3/1972: G.B. : 5.300/mm^3
Plaquettes : 280.000/mm^3
Hct : 50%

2) 4/4/1972: G.B. : 9.000/mm^3
Hématies : 5.000.000/mm^3

3) 20/6/1972: G.B. : 41.000/mm^3
Hématies : 4.980.000/mm^3

(Xét nghiệm của Viện Ung Thư Việt Nam)

4) Lá lách vẫn còn lớn 3 cm.

XI. DIỄN TIẾN TRONG THỜI GIAN BỆNH NHÂN TRỞ LẠI THỰC HIỆN PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU BẰNG DINH DƯỠNG

Vì nhận thấy thử nghiệm máu có số lượng bạch huyết cầu (G.B.) lại lên cao và nhận thấy có một khối u lớn trở lại dưới bờ xương sườn trái nên bệnh nhân quyết định trở lại phép dinh dưỡng số 7.

1) 10/7/72 : *Kết quả máu*: G.B : 38.000/mm^3
Hématies : 4.830.000/mm^3

2) 20/7/72 : *Kết quả máu*: G.B : 18.000/mm^3
Hématies : 4.730.000/mm^3
Plaquettes : 298.000/mm^3

(Xét nghiệm của Viện Ung Thư Việt Nam)

3) Lá lách mềm lại và bờ dưới cách bờ xương sườn trái 2 cm. Bệnh nhân mất lại 3 kg trọng lượng từ lúc thực hành lại. Những tình trạng tổng quát rất tốt.

Chương VII

Kết Luận

Trước khi đi sâu vào phần thảo luận, chúng tôi xin nhắc lại đại cương các phương cách được Tây y dùng trong sự trị liệu bệnh Leucémie myéloide chronique.

I. CÁCH TRỊ LIỆU THEO TÂY Y

1) Radiothérapie splénique (xạ trị): chia làm nhiều lần, mỗi lần 100 rads, hai ba lần mỗi tuần với một lượng tổng cộng là 3.000 rads. Nhưng ở đây bệnh nhân chỉ "chạy quang tuyến" một lần mà thôi vì gặp phản ứng khó chịu sau đó.

2) Phosphore Radioactif P32: Bệnh nhân chưa dùng.

3) Chimicothérapie antimiotique (hóa trị):

- *Myleran* hay *Busulfan*: Thuốc được cho với liều 1/10 đến 1/20 mg/kg/j và người ta chỉ ngưng dùng thuốc khi:

G.B giảm đến 12.000

Plaquettes giảm đến 100.000

Vì bệnh viện và bệnh nhân không thể mua được thuốc Myleran nên y sĩ điều trị ở trại đã cho dùng *Endoxan* (cyclophosphamide). Không có mấy kết quả sau khi được chữa bằng Endoxan trong 10 ngày.

II. NHẬN XÉT VỀ DIỄN TIẾN BỆNH LÝ TRONG THỜI GIAN ĐẦU TRỊ LIỆU BẰNG DINH DƯỠNG

1) Từ ngày 12/10/1971 đến 5/11/1971

G.B. có xuống nhưng rất chậm, trong khi đó plaquettes vẫn cao, lá lách lớn vẫn không thay đổi mấy.

1) Từ ngày 6/11/1971 đến 21/1/1972

- *Đến ngày 19/11/71* mới thấy G.B. xuống thật nhanh (G.B.=27.750); tuy nhiên plaquettes vẫn còn cao. Myélocytes không tìm thấy.

- *16/12/71 – 21/1/72*: G.B. và plaquettes đã xuống đến mức bình thường cả trong ba lần thử nghiệm. Hct tăng lên rõ rệt (> 40%); Myélocytes neutrophiles có giảm từ 5% (5/11/71) còn 3% (16/12/71) và biến mất trong lần thử ngày 21/1/1972.

- Đồng thời lá lách giảm thể tích từ 20 cm khi nhập viện xuống còn 10 cm (19/11/71) và 3 cm (24/1/72).

* *Thảo luận*:

Chúng ta nhận thấy G.B. (Bạch cầu) bình thường hóa trước nhất (16/12/1971) trong khi đó Myélocytes phải đến ngày 3/1/1972 mới biến mất, còn lá lách tuy đã nhỏ lại nhưng vẫn còn đến 3 cm.

Kết quả nầy cũng tương tự như một sự thuyên giảm bất toàn (rémission incomplète) khi điều trị với Myleran. Nhưng ở đây bệnh nhân không dùng Myleran; do đó, chỉ còn hai cách giải thích tình trạng cải thiện nầy:

- hoặc là: thuyên giảm ngẫu phát (rémission spontanée) (tự dưng khỏi bệnh, không biết tại sao).

- hoặc là: do cách dinh dưỡng theo phương pháp Ohsawa mà cơ chế sinh lý bệnh học chúng tôi đã nêu ra ở mấy chương trước.

III. NHẬN XÉT DIỄN TIẾN TỪ 25/1/1972 ĐẾN 20/6/1972
(tức thời gian bệnh nhân không theo phép trị liệu bằng dinh dưỡng)

* Từ ngày 1/3/72 Bạch cầu còn giảm cho đến ngày 4/4/72. Kết quả máu có thể xem như bình thường. Nhưng sau đó 16 ngày (20/6/72) thì G.B. lại gia tăng khá cao. Lá lách vẫn còn lớn 3 cm.

* *Thảo luận*:

- Nếu là sự thuyên giảm ngẫu phát thì đây là thời gian bình thường sau đó.

- Nếu là hồi phục do trị liệu bằng dinh dưỡng thì có thể giải thích là do cấu tạo Âm Dương của cơ thể bệnh nhân mất quân bình sau khi bệnh nhân "phá giới" (bỏ ăn theo phương pháp Ohsawa).

IV. NHẬN XÉT TỪ LÚC BỆNH NHÂN TRỞ LẠI PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU BẰNG DINH DƯỠNG (ngày 21/6/72).

Sau 20 ngày ta nhận thấy cũng như lần trước lúc mới bắt đầu G.B. xuống rất chậm (38.000 mm^3, ngày 10/7/72), nhưng sau đó G.B. lại xuống rất nhanh (18.000 mm^3, ngày 20/7/72), plaquettes cũng giảm. Lá lách mềm và nhỏ lại còn khoảng 2 cm. Số lượng hồng cầu rất tốt.

* *Thảo luận*:

Có hai cách giải thích:

1) Hoặc là sự thuyên giảm ngẫu phát lần thứ hai.
2) Hoặc là thuyên giảm do trị liệu bằng dinh dưỡng.

Chúng tôi nghĩ đến cách giải thích thứ hai hơn vì:

- Bệnh tái phát sau khi bệnh nhân "phá giới".
- Tình trạng cải thiện xảy ra ngay sau khi bệnh nhân trở lại cách ăn số 7.
- Sự thuyên giảm ngẫu phát lần thứ hai rất hiếm xảy ra theo bệnh lý học Tây y.

Theo:

- *Trị Liệu bằng Dinh Dưỡng*, Luận án Tiến sĩ Y khoa của Bs Nguyễn văn Thụy, Nxb. Anh Minh, Đà Nẵng, Việt Nam.

• *Địa chỉ* E-mail *của Bác sĩ Thụy:* nvthuy64 @ yahoo.com

MỤC LỤC

Nội dung	Trang
LỜI DẪN NHẬP	5
1. TÔI TỰ CHỮA LÀNH BỆNH UNG THƯ • *Bác sĩ* Anthony J. Sattilaro.	7
2. LÀ BÁC SĨ, PHẢI TỰ CHỮA BỆNH CHO MÌNH • *Bác sĩ* Hugh Faulkner.	29
3. PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG: ĐƯỜNG DẪN TỚI SỨC KHỎE, HẠNH PHÚC VÀ HÒA HỢP • *Bác sĩ* Vivien Newbold.	52
4. THÂN TÂM & BỆNH UNG THƯ • *Bác sĩ* Satis Indrakamhaeng.	73
5. XÉT LẠI VẤN ĐỀ UNG THƯ • *Bác sĩ* Christiane Northrup.	77
6. PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG & BỆNH NGUYÊN TỬ • *Bác sĩ* Hideo Ohmori.	89
7. TRỊ LIỆU BẰNG DINH DƯỠNG • *Bác sĩ* Nguyễn văn Thụy.	95
SÁCH NHÀ OHSAWA	108

SÁCH NHÀ OHSAWA

Biên soạn:

- *Ăn Gạo Lứt Muối Mè* – Anh Minh Ngô Thành Nhân.
- *Phòng và Trị Bệnh theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa* – Anh Minh Ngô Thành Nhân..
- *Nghệ Thuật Nấu Ăn Vui Khỏe theo Phương Pháp Thực Dưỡng Ohsawa* – Lima Ohsawa & Diệu Hạnh
- *Xem Tướng Biết Sức Khỏe* – Ngô Ánh Tuyết.
- *Phòng và Trị Ung Thư theo Phương Pháp Thực Dưỡng* – Anh Minh Ngô Thành Nhân & Ngô Ánh Tuyết.
- *Kinh Nghiệm Trị Ung Thư của Các Bác Sĩ theo Phương Pháp Thực Dưỡng* – Ngô Ánh Tuyết.
- *Phòng và Trị HIV-AIDS theo Phương Pháp Thực Dưỡng* – Ngô Ánh Tuyết.
- *Phòng và Trị Bệnh bằng Khí Công* – Ngô Ánh Tuyết
- *Vui Khỏe Đường Tu* – Ngô Ánh Tuyết & Chân Phương.
- *Tâm Tình Trải Nghiệm* – Ngô Ánh Tuyết.

Dịch:

- *Phương Pháp Tân Dưỡng Sinh – Thực Dưỡng Macrobiotics: Hồi Xuân & Sống Thọ* – George Ohsawa; Anh Minh, Ngạn Ôn & Ngô Ánh Tuyết dịch.
- *Âm Dương & Nguyên Lý Vô Song* – George Ohsawa; Anh Minh Ngô Thành Nhân & Ngô Ánh Tuyết dịch.
- *Dịch Lý & Lịch Sử* – George Ohsawa; Anh Minh Ngô Thành Nhân & Ngô Ánh Tuyết dịch.
- *Y Triết Phương Đông & Phương Pháp Thực Dưỡng* – G. Ohsawa; Anh Minh Ngô Thành Nhân & Ngô Ánh Tuyết dịch.
- *Thuật Châm Cứu & Triết Lý Phương Đông* – George Ohsawa; Anh Minh Ngô Thành Nhân & Ngô Ánh Tuyết dịch.
- *Thời Đại Nguyên Tử & Triết Lý Phương Đông* – George Ohsawa; Anh Minh, Song Anh & Ngô Ánh Tuyết dịch.
- *Trật Tự Vũ Trụ* – George Ohsawa; Anh Minh Ngô Thành Nhân & Ngô Ánh Tuyết dịch.

- *Bệnh Ung Thư & Triết Lý Phương Đông* – George Ohsawa; Anh Minh Ngô Thành Nhân & Ngô Ánh Tuyết dịch.
- *Hoa Đạo* – George Ohsawa; Anh Minh, Song Anh & Ngô Ánh Tuyết dịch.
- *Chơi Giữa Vô Thường* – George Ohsawa; Anh Minh Ngô Thành Nhân & Ngô Ánh Tuyết tuyển dịch.
- *Triết Thuyết Ohsawa* – George Ohsawa; Anh Minh Ngô Thành Nhân & Ngô Ánh Tuyết tuyển dịch.
- *Ngân Trong Thinh Lặng* – George Ohsawa; Anh Minh Ngô Thành Nhân & Ngô Ánh Tuyết tuyển dịch.
- *Như Hoa Đang Là* – George & Lima Ohsawa; Ngô Ánh Tuyết & Chân Phương tuyển dịch.
- *Mênh Mông Tình Giới* – George & Lima Ohsawa, v.v..; Anh Minh Ngô Thành Nhân & Ngô Ánh Tuyết tuyển dịch.
- *Chân Thiền* – Taisen Deshimaru; Anh Minh, Dư Tụng & Ngô Ánh Tuyết dịch.
- *Thiền và Võ Đạo* – E. Herrigel; Ngô Ánh Tuyết & Vương Long dịch.
- *Lời Thiền* – Lâm Tế, Huệ Hải, Bạt Tụy; Ngô Ánh Tuyết & Viên Thông dịch.

NHÀ OHSAWA
THE MACROBIOTIC CENTER OF VIETNAM
390 Điện Biên Phủ, P. 17, Quận BìnhThạnh,
TP. HCM - ĐT: (08)38983809 - VIỆT NAM
Nghiên cứu và thực hành
PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG
có sách hướng dẫn & món ăn thức uống

Nhà Sách QUỲNH NA
482/35/5 Lê Quang Định, P. 11, Quận Bình Thạnh,
TP. HCM – VIỆT NAM
ĐT: (08)62975026 – DĐ: 0989691012

KINH NGHIỆM CHỮA UNG THƯ CỦA CÁC BÁC SĨ THEO PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG OHSAWA

NGÔ ÁNH TUYẾT

biên soạn

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

B15-Lô 2, Mỹ Đình, Hà Nội, Việt Nam

Tel: (04)62872617 - (04)62872348 – Fax: (04)62871730

Email: nxbthoidai @nxbthoidai.vn

CHI NHÁNH TP. HCM

1101 Trần Hưng Đạo, P. 5, Q. 5, TP.HCM

Tel: (08)39225769 – Fax: (08)39225770

Email: chinhanhhcm@nxbthoidai.vn

Website: http:/ / nxbthoidai.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

VŨ VĂN HỢP

Biên tập:

MINH TRÍ

Trình bày:

NGUYỄN DIÊN TIÊN PHƯỚC

Sửa bản in:

TIÊN HỘI

Đơn vị liên kết:

Nhà Sách QUỲNH NA

482/35/5 Lê Quang Định, P. 11, Quận Bình Thạnh,

TP. HCM – VIỆT NAM

ĐT: (08)62975026 – DĐ: 0989691012

Tái bản lần 8, số lượng 1.000 cuốn, khổ 13 x 19 cm, tại **Xí nghiệp In Fahasa**, Giấy đăng ký KHXB số 1503-2012/CXB/05-73/TĐ. Quyết định xuất bản số 1001/QĐ-NXBTĐ/CN425. In xong và nộp lưu chiểu tháng 01 năm 2013.